

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole he comido como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 08</u> Ensalada variada Pasta integral gratinada Pescado al horno Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 09</u> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 10</u> Arroz integral a la cubana Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral	<u>JUEVES 11</u> Crema de verduras Hamburguesa mixta con queso y patata asada NO FRITAS Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 12</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta integral de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan integral
<u>LUNES 15</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta integral Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 16</u> Arroz integral a banda Rollito de jamón y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 17</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan integral	<u>JUEVES 18</u> Ensalada de pasta integral Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 19</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral
<u>LUNES 22</u> Ensalada variada Pasta integral a la napolitana Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 23</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la jardinera Fruta de temporada Pan integral	 <u>MIÉRCOLES 24</u> Paella valenciana (arroz integral) Tosta integral de atún y tomate y ensalada variada Fruta de temporada Pan integral	<u>JUEVES 25</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 26</u> Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada Pan integral
<u>LUNES 29</u> Ensalada variada Arroz integral caldoso de verduras Pescado con pisto Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 30</u> Ensalada variada Crema de zanahoria Lomo de cerdo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan integral			<u>ARROZ, PASTA Y PAN INTEGRALES</u> <u>EVITAR PROCESADOS</u>