

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



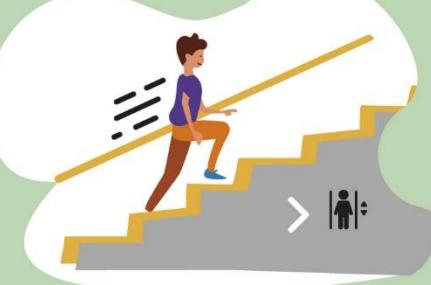
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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...		Para cenar puedo comer como primero...
	verdura		pasta/arroz
	pasta/arroz		verdura
	legumbres		verdura
			pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
	huevo		carne
	pescado		pescado
	legumbres		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



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