

# CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA



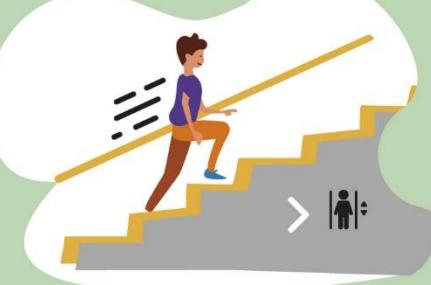
RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



<b>LUNES 08</b> Ensalada variada Macarrones gratinados Pescado al horno Fruta de temporada Pan	<b>MARTES 09</b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<b>MIÉRCOLES 10</b> Arroz a la cubana Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b>JUEVES 11</b> Crema de verduras con tostones Hamburguesa mixta con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan	<b>VIERNES 12</b> Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> con verduras Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<b>LUNES 15</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con coucous Fruta de temporada Pan	<b>MARTES 16</b> Arroz a banda Rollito de jamón y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b>MIÉRCOLES 17</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan	<b>JUEVES 18</b> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con verduras salteadas <b>HELADO sin alérgenos</b> Pan	<b>VIERNES 19</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan
<b>LUNES 22</b> Ensalada variada Coditos a la napolitana Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan	<b>MARTES 23</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	<b>MIÉRCOLES 24</b> <b>Paella valenciana</b> Tosta de atún y ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b>JUEVES 25</b> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan	<b>VIERNES 26</b> Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada Pan
<b>LUNES 29</b> Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Longanizas sin alérgenos con pisto Fruta de temporada Pan	<b>MARTES 30</b> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa con patatas <b>HELADO sin alérgenos</b> Pan			

