

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



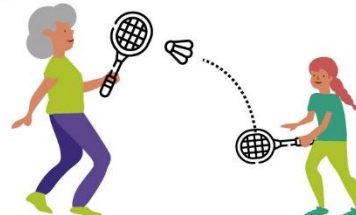
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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



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