

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



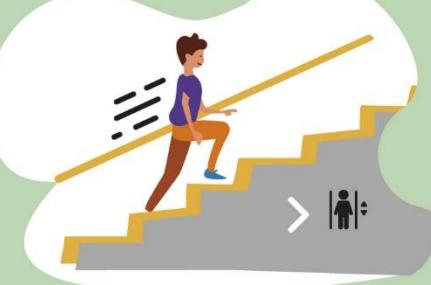
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

