

# CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA



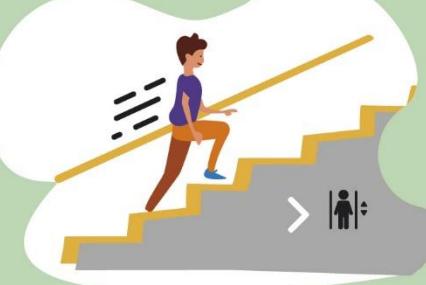
RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...



verdura



pasta/arroz



verdura



legumbres



Para cenar puedo comer  
como primero...



pasta/arroz



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido  
como segundo...



huevo



Para cenar puedo  
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



legumbres



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <b>LUNES 08</b><br>Ensalada variada<br>Macarrones con tomate<br>Pescado al horno<br>Fruta de temporada<br>Pan                   | <b>MARTES 09</b><br>Ensalada variada<br>Sopa de puchero con fideos<br>Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín<br>Fruta de temporada<br>Pan               | <b>MIÉRCOLES 10</b><br>Arroz a la cubana<br>Abadejo en salsa verde con ensalada variada<br>Fruta de temporada<br>Pan         | <b>JUEVES 11</b><br>Crema de verduras con tostones<br>Hamburguesa de ave <b>sin alérgenos</b> con patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan | <b>VIERNES 12</b><br>Ensalada variada<br><b>Lentejas ECO</b> con verduras<br>Tosta de atún, tomate y orégano<br>Fruta de temporada<br>Pan  |
| <b>LUNES 15</b><br>Ensalada variada<br>Crema de calabacín<br>Goulash de magro en salsa con coucous<br>Fruta de temporada<br>Pan | <b>MARTES 16</b><br>Arroz a banda<br>Rollito de jamón <b>sin alérgenos</b> con ensalada variada<br>Fruta de temporada<br>Pan                                | <b>MIÉRCOLES 17</b><br>Ensalada variada<br>Sopa de ave con fideos<br>Pollo al horno con patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan | <b>JUEVES 18</b><br>Ensalada de pasta<br>Salmón al aroma de eneldo con verduras salteados<br><b>HELADO SIN ALÉRGENOS</b><br>Pan               | <b>VIERNES 19</b><br>Ensalada variada<br>Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Tortilla de patata<br>Fruta de temporada<br>Pan  |
| <b>LUNES 22</b><br>Ensalada variada<br>Coditos a la napolitana<br>Merluza en salsa de puerros<br>Fruta de temporada<br>Pan      | <b>MARTES 23</b><br>Ensalada variada<br>Crema de verduras de temporada<br>Albóndigas <b>sin alérgenos</b> a la jardinera<br>Fruta de temporada<br>Pan       | <b>MIÉRCOLES 24</b><br><b>Paella valenciana</b><br>Tosta de atún y tomate y ensalada variada<br>Fruta de temporada<br>Pan    | <b>JUEVES 25</b><br>Ensalada variada<br>Guiso de patata y verdura<br>Pollo al horno con champiñones salteados<br>Fruta de temporada<br>Pan    | <b>VIERNES 26</b><br>Ensalada variada<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de jamón <b>sin alérgenos</b><br>Fruta de temporada<br>Pan  |
| <b>LUNES 29</b><br>Ensalada variada<br>Arroz caldoso de verduras<br>Pescado con pisto<br>Fruta de temporada<br>Pan              | <b>MARTES 30</b><br>Ensalada variada<br>Crema de zanahoria con tostones caseros<br>Lomo de cerdo en salsa con patatas<br><b>HELADO SIN ALÉRGENOS</b><br>Pan |  |   | *Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.<br>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.<br>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. |