

# 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



carne



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



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