

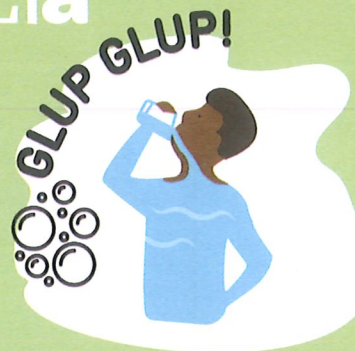
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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



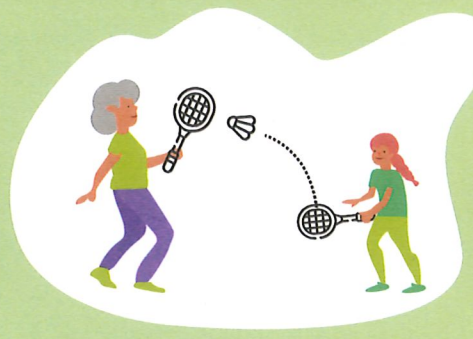
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...	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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

25

26

27

28

Arroz a banda

Crema borsch

Sopa de cocido con fideos

Lentejas estofadas al curry

Macarrones a la siciliana

Merluza en escabeche con calabacín

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza

Cordón bleu

Tortilla francesa

Albóndigas de merluza a la mediterránea

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua

Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

Kcal: 521,69; Prot: 23,96; Lip: 9,75; HC: 82,57

Kcal: 586,67; Prot: 28,67; Lip: 19,02; HC: 71,29

Kcal: 540,63; Prot: 19,58; Lip: 25,76; HC: 57,04

Kcal: 553,29; Prot: 32,61; Lip: 14,54; HC: 73,48

Kcal: 586,16; Prot: 25,4; Lip: 18,57; HC: 76,85