

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



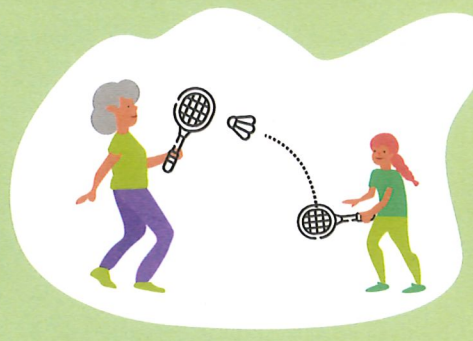
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



LUNES

24

Arroz a banda - D

Merluza en escabeche con calabacín - D

Fruta / pan / agua

MARTES

25

Crema borsch - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza -
D

Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

26

Sopa de cocido con fideos (caldo sin
alérgenos) - D

Filete de pavo al horno - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

JUEVES

27

Lentejas estofadas al curry - D

Tortilla francesa - D

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

VIERNES

28

Macarrones a la siciliana - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea -
D

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

LUNES

24

Arroz a banda - D

Merluza en escabeche con calabacín - D

Fruta / pan / agua

MARTES

25

Crema borsch - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza -
D

Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

26

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Filete de pavo al horno - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

JUEVES

27

Lentejas estofadas al curry - D

Jamón de cerdo al horno - D

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

VIERNES

28

Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten
sin huevo) - D

Merluza a la mediterránea - D

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

LUNES

24

Arroz a banda - D

Merluza en escabeche con calabacín - D

Fruta / pan / agua

MARTES

25

Crema de calabaza - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza -
D

Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

26

Sopa de cocido con fideos (caldo sin
alérgenos) - D

Filete de pavo al horno - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
yogurt de soja / pan / agua

JUEVES

27

Lentejas estofadas al curry - D

Tortilla francesa - D

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

VIERNES

28

Macarrones a la siciliana - D

Merluza a la mediterránea - D

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

LUNES

24

Arroz con verduras - D

Filete de pollo al horno con calabacín - D

Fruta / pan / agua

MARTES

25

Crema borsch - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza -
D

Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

26

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Filete de pavo al horno - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

JUEVES

27

Lentejas estofadas al curry - D

Jamón de cerdo al horno - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

VIERNES

28

Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten
sin huevo) - D

Jamonicitos de pollo al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

LUNES

24

Arroz con verduras - D

Tortilla de espinacas con calabacín - D

Fruta / pan / agua

MARTES

25

Crema borsch - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza -
D

Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

26

Sopa de cocido con fideos (caldo sin
alérgenos) - D

Filete de pavo al horno - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

JUEVES

27

Lentejas estofadas al curry - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

VIERNES

28

Macarrones a la siciliana - D

Jamoncitos de pollo al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua