

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



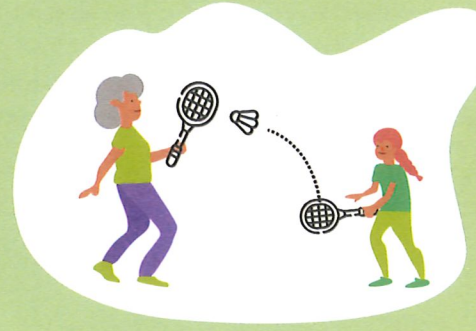
SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
<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
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1	2	3	4	5
<p>Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)</p> <p>Filete de merluza empanada</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua Kcal: 515,37; Prot: 29,48; Lip: 8,44; HC: 75,49</p>	<p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua Kcal: 589,47; Prot: 45,3; Lip: 25,76; HC: 43,35</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno con patatas</p> <p>Fruta / pan / agua Kcal: 666,44; Prot: 26,44; Lip: 28,47; HC: 72,41</p>	<p>Espirales salteados con pollo y verduras wok</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua Kcal: 728,79; Prot: 32,83; Lip: 21,15; HC: 97,68</p>	<p>Crema ligera de garbanzos al comino</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua Kcal: 540,63; Prot: 17,52; Lip: 16,05; HC: 74,63</p>
8	9	10	11	12
<p>Hervido valenciano</p> <p>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada</p> <p>Yogurt natural / pan / agua Kcal: 512,62; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua Kcal: 585,44; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta / pan / agua Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97</p>	<p>Crema de verduras y naranja</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua Kcal: 500,28; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6</p>	<p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Albóndigas de merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua Kcal: 539,6; Prot: 22,04; Lip: 10,4; HC: 86,66</p>
15	16	17	18	19
<p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, Abadejo a la marinera con zanahoria salteada</p> <p>Fruta / pan / agua Kcal: 623,4; Prot: 31,51; Lip: 16,78; HC: 83,15</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua Kcal: 736,06; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85</p>	<p>Ensalada de judías verdes y patatas</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral</p> <p>Fruta / Pan / Agua Kcal: 662,01; Prot: 38,72; Lip: 21,35; HC: 75,63</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Pizza Margarita</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua Kcal: 780,67; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14</p>	<p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural / Pan / Agua Kcal: 503,31; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19</p>
22	23	24	25	26
<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Nuggets de pollo con patatas</p> <p>Fruta / Pan / Agua Kcal: 773,66; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01</p>	<p>Crema de alubias blancas y calabaza</p> <p>Albóndigas de merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / Pan / Agua Kcal: 533,8; Prot: 23,6; Lip: 14,54; HC: 76,49</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Tortilla francesa con jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / Pan / Agua Kcal: 502,35; Prot: 24,82; Lip: 18,45; HC: 60,48</p>	<p>festivo</p>	<p>Crema de calabaza y curry (zanahoria, calabaza, patata y curry)</p> <p>Filete de merluza empanada</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / Pan / Agua Kcal: 512,41; Prot: 20,29; Lip: 15,15; HC: 70,52</p>
29	30	31		