

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



legumbres



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



legumbres



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



legumbres



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



MARTES/DIMARTS 01

Ensalada completa
Lasaña
Queso fresco
Lácteo



MIÉRCOLES/DIMECRES 02

Ensalada
Judías verdes salteadas
Pollo en salsa
Fruta



JUEVES/DIJOUS 03

Ensalada
Arroz a la milanese
Entremeses
Zumo de naranja natural



VIERNES/DIVENDRES 04

Ensalada
Lentejas
Pudding de pescado
Fruta



LUNES/DILLUNS 07

Ensalada
Hervido valenciano
Chuleta de pavo
Fruta



MARTES/DIMARTS 08

Ensalada
Pasta a la boloñesa
Rollito de jamón york
Yogur



MIÉRCOLES/DIMECRES 09

Ensalada
Crema de zanahoria
Merluza en salsa
Fruta



JUEVES/DIJOUS 10

Ensalada
Arroz de verduras
Tortilla de patata
Zumo de naranja natural



VIERNES/DIVENDRES 11

Ensalada
Crema de guisantes
Hojaldre de pescado
Fruta



LUNES/DILLUNS 14

SAN VALENTIN

Ensalada
Pasta con verduras/C.O. Ensalada cesar
Rollito de pavo/C.O. Pizza
Tiramisú



MARTES/DIMARTS 15

Ensalada
Guisado de ternera
Queso manchego
Fruta



MIÉRCOLES/DIMECRES 16

Ensalada
Espinacas gratinadas
Lomo con pisto
Fruta



JUEVES/DIJOUS 17

Ensalada
Arròs al senyoret
Tortilla de calabacín
Zumo de naranja natural



VIERNES/DIVENDRES 18

Ensalada
Potaje de garbanzos
Merluza
Fruta



LUNES/DILLUNS 21

Ensalada
Guisado de pescado
Tortilla francesa con pisto
Fruta



MARTES/DIMARTS 22

Ensalada
Pasta a la carbonara
Queso fresco
Yogur



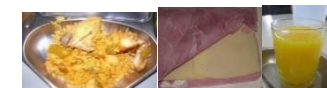
MIÉRCOLES/DIMECRES 23

Ensalada
Crema de verduras
Pollo a la naranja
Fruta



JUEVES/DIJOUS 24

Ensalada
Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Zumo de naranja natural



VIERNES/DIVENDRES 25

CARNAVAL
Ensalada
Paella valenciana
Queso y pavo
Copa de chocolate y nata
Chips vegetales



LUNES/DILLUNS 28

Ensalada
Coliflor hervida
Lomo con pisto
Fruta

