

# 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...



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



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



<p><b><u>MARTES/DIMARTS 01</u></b>  <b>478,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:15,4g - HC:64,7g</b>                      Triturado de pasta, verduras y pescado                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y ave                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 02</u></b>  <b>364,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:41,5g</b>                      Triturado de patata, verduras y pollo                      Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de alubias, verduras y pescado azul                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 03</u></b>  <b>384,4Kcal - Prot:12,6g - Lip:9,1g - HC:59,2g</b>                      Triturado de arroz, verduras y pavo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 04</u></b>  <b>376,3Kcal - Prot:19,9g - Lip:4,6g - HC:58,2g</b>                      Triturado de lentejas, verduras y salmón                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y pollo                      Zumo de fruta natural</i></p>	
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 07</u></b>  <b>298,3Kcal - Prot:13,9g - Lip:4,1g - HC:47,2g</b>                      Triturado de patata, verduras y pescado                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de lentejas, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 08</u></b>  <b>478,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:15,4g - HC:64,7g</b>                      Triturado de pasta, verduras y carne                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y pescado azul                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 09</u></b>  <b>353,8Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,8g - HC:41,5g</b>                      Triturado de patata, verduras y lomo                      Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y pavo                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 10</u></b>  <b>413,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:12,2g - HC:59,2g</b>                      Triturado de arroz, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata verduras y pollo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 11</u></b>  <b>382,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:5,6g - HC:58,5g</b>                      Triturado de legumbres, verduras y pescado                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</i></p>
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 14</u></b>  <b>364,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:12,1g - HC:47,2g</b>                      Triturado de patata, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de lentejas, verduras y pescado azul Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 15</u></b>  <b>478,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:15,4g - HC:64,7g</b>                      Triturado de pasta, verduras y carne                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 16</u></b>  <b>305,4Kcal - Prot:16,2g - Lip:6,1g - HC:43,7g</b>                      Triturado de patata, verduras y salmón                      Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y pollo                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 17</u></b>  <b>413,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:12,2g - HC:59,2g</b>                      Triturado de arroz, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y pescado Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 18</u></b>  <b>376,3Kcal - Prot:19,9g - Lip:4,6g - HC:58,2g</b>                      Triturado de lentejas, verduras y merluza                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y ternera                      Zumo de fruta natural</i></p>
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 21</u></b>  <b>298,3Kcal - Prot:13,9g - Lip:4,1g - HC:47,2g</b>                      Triturado de patata, verduras y salmón                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y pollo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>MARTES/DIMARTS 22</u></b>  <b>364,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:12,1g - HC:47,2g</b>                      Triturado de pasta, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y pescado azul                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 23</u></b>  <b>364,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:41,5g</b>                      Triturado de patata, verduras y pollo                      Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de alubias, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</i></p>	<p><b><u>JUEVES/DIJOUS 24</u></b>  <b>384,4Kcal - Prot:12,6g - Lip:9,1g - HC:59,2g</b>                      Triturado de arroz, verduras y pavo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><b><u>VIERNES/DIVENDRES 25</u></b>  <b>422,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,2g - HC:58,5g</b>                      Triturado de garbanzos, verduras y carne                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y pescado                      Zumo de fruta natural</i></p>
<p><b><u>LUNES/DILLUNS 28</u></b>  <b>364,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:12,1g - HC:47,2g</b>                      Triturado de patata, verduras y huevo                      Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de lentejas, verduras y pescado azul Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>				