

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



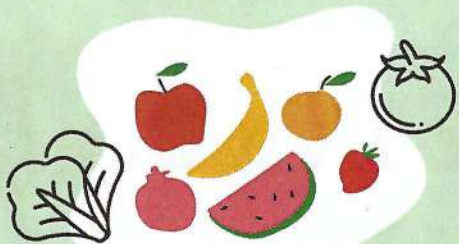
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



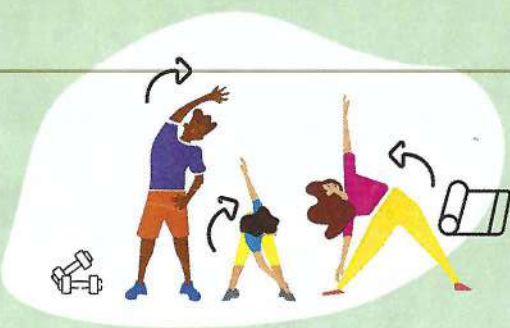
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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
🥬	🍌
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍎	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES

MARTES

BASAL
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, zanah., p.verde y rojo)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>671,9Kcal - Prot:25,9g - Lip:23,4g - HC:82,1g</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con chorizo (tomate, zanah, cebolla)</p> <p>Palometa al horno con verduras (j.verde, zanah, patata, tomate)</p> <p>Ensalada lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>638,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:84,6g</p>	<p>3</p> <p>Sopa con garbanzos y fideos (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)</p> <p>Salchichas con salsa de tomate (zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Zumo de naranja y pan</p> <p>607,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:25,4g - HC:69,8g</p>
<p>6</p> <p>Alubias con verduras (patata, tomate, zanah, cebolla, pim.rojo y verde)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla,zanah)</p> <p>Ensalada lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>698,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,3g - HC:68,0g</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,patata,cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>541,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:17,7g - HC:65,2g</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)</p> <p>Cocido Madrileño (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>614,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,4g</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, tomate, zanah, cebolla, guisantes, pim.rojo y verde)</p> <p>Abadejo a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca/Yogur y pan</p> <p>663,9Kcal - Prot:30,0g - Lip:18,5g - HC:93,0g</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis con tomate (tomate, zanah, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>562,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,9g - HC:81,1g</p>
<p>13</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, zanah., p.verde y rojo)</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>500,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:12,5g - HC:65,7g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)</p> <p>Cocido Madrileño (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>695,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,3g - HC:92,3g</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la cubana con huevo (tomate, zanah, cebolla)</p> <p>Palometa frita (harina trigo, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>650,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:22,9g - HC:82,6g</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras (patata, cebolla, acelga, puerro, calabacín, calabaza...)</p> <p>Ternera a la jardinera (zanah,guisante,j.verde, tomate)</p> <p>Zumo de naranja y Pan</p> <p>583,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:26,0g - HC:60,6g</p>
<p>20</p> <p>Guiso de patatas con verduras (j.verde, zanah, puerro)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, cebolla)</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>550,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,3g - HC:66,0g</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL</p> <p>FIN DE CURSO</p>	<p>22</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES VERANO</p>
<p>27</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, zanah., p.verde y rojo)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y chorizo (tomate, zanah, cebolla)</p> <p>Palometa al horno con verduras (j.verde, zanah, patata, tomate)</p> <p>Ensalada lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>3</p> <p>Sopa con garbanzos y fideos (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)</p> <p>Salchichas con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Zumo de naranja y Pan blanco</p>
<p>6</p> <p>Alubias con verduras (patata, tomate, zanah, cebolla, pim.rojo y verde)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla,zanah)</p> <p>Ensalada lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,patata,cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, tomate, zanah, cebolla, guisantes, pim.rojo y verde)</p> <p>Abadejo a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca permitida * / Yogur natural y Pan blanco</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate (tomate, zanah, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>
<p>13</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, zanah., p.verde y rojo)</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la cubana con huevo (tomate, zanah, cebolla)</p> <p>Palometa frita (harina trigo, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras (patata, cebolla, acelga, puerro, calabacín, calabaza...)</p> <p>Ternera a la jardinera (zanah,guisante,j.verde, tomate)</p> <p>Zumo de naranja y Pan blanco</p>
<p>20</p> <p>Guiso de patatas con verduras (j.verde, zanah, puerro)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, cebolla)</p> <p>Fruta fresca permitida * y Pan blanco</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL</p> <p>FIN DE CURSO</p>	<p>22</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES VERANO</p>
<p>27</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES VERANO</p>	