

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



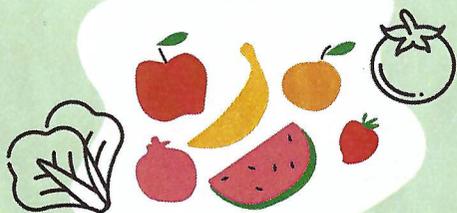
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



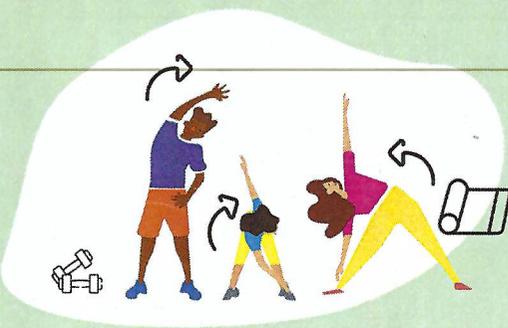
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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	huevo	carne
legumbres	verdura	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,
Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

4

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)
Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

5

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

6

Crema de verduras (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p...)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

7

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla,
Filete de palometa encebollada al horno (cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

11

VACACIONES DE SEMANA SANTA

12

VACACIONES DE SEMANA SANTA

13

VACACIONES DE SEMANA SANTA

14

VACACIONES DE SEMANA SANTA

15

VACACIONES DE SEMANA SANTA

18

VACACIONES DE SEMANA SANTA

19

Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)
Burger meat a la plancha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

25

Coditos a la napolitana (pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)
Estofado de ternera con menestra (zanah., guisante, coliflor, patata, ju...)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

Arroz caldoso con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

29

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua