

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>7</b></p> <p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>642,16 Kcal 85,87 g HC 36,11 g Prot 15,88 g Lip</p>	<p><b>1</b></p> <p>FESTIVO</p> <p><b>8</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>643,8kcal Prot:22,3g -Lip:19,4g -HC:87,1g</p>	<p><b>2</b></p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>720,58 Kcal 88,33 g HC 35,92 g Prot 23,67 g Lip</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>657,55 Kcal 89,56 g HC 27,01 g Prot 19,81 g Lip</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>676,25 Kcal 95,33 g HC 20,48 g Prot 20,25 g Lip</p>
<p><b>14</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>714,31 Kcal 77,64 g HC 30,94 g Prot 29,4 g Lip</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>563,93 Kcal 88,97 g HC 24,46 g Prot 11,09 g Lip</p>	<p><b>16</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Rabas de calamar rebizadas con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>776,85 Kcal 74,5 g HC 32,07 g Prot 35,28 g Lip</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera)en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>583,46 Kcal 65,91 g HC 27,43 g Prot 21,42 g Lip</p>	<p><b>18</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p><b>21</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>827,11 Kcal 91 g HC 43,27 g Prot 29,67 g Lip</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>435,9Kcal 58,0 g HC 21,2 g Prot 17,3 g Lip</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>605,3 Kcal 84,2 g HC 22,0 g Prot 18,9 g Lip</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip</p>
<p><b>28</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>666,28 Kcal 62,33 g HC 42,23 g Prot 24,95 g Lip</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>511,49 Kcal 85,61 g HC 21,01 g Prot 8,25 g Lip</p>	<p><b>30</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p>658,66 Kcal 78,58 g HC 18,6 g Prot 31 g Lip</p>		

	1	2	3	4
	FESTIVO	Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	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	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
7	8	9	10	11
Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,  Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata  Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	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
14	15	16	17	18
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)  Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,  Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  Rabas de calamar rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	FESTIVO
21	22	23	24	25
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	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	Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)  Jurel encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y cebolla  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	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
28	29	30		
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)  Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		

	1	2	3	4
<p><b>7</b></p> <p>Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p><b>14</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>8</b></p> <p>Alubias estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p><b>21</b></p> <p>Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p><b>28</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Jurel encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
	<p><b>29</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado, Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p><b>30</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>		