

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
 carne	 huevo pescado

POSTRE

 fruta	 lácteo
-----------	------------

Entidades colaboradoras:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
Lentejas estofadas con puerro	Ensaladilla rusa	Espirales con chorizo y salsa de tomate	Crema de alubias blancas y calabaza	Sopa minestrone
Salmón al horno	Pollo al curry con arroz integral	Abadejo a la marinera	Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera	Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Yogurt natural / pan / agua	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua
Kcal: 605,02; Prot: 33,46; Lip: 18,19; HC: 71,45	Kcal: 676,14; Prot: 33,1; Lip: 25,35; HC: 74,46	Kcal: 623,73; Prot: 32,1; Lip: 18,61; HC: 80,69	Kcal: 840,98; Prot: 35,74; Lip: 38,98; HC: 75,51	Kcal: 500,25; Prot: 12,84; Lip: 13,8; HC: 61,28
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas al curry	Crema borsch	FESTIVO	Arroz a banda	Macarrones a la siciliana
Merluza en escabeche con calabacín	Pollo miel y mostaza		Tortilla francesa	Albóndigas de merluza a la mediterránea
Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua
Kcal: 529,22; Prot: 24,94; Lip: 9,47; HC: 83,47	Kcal: 574,05; Prot: 27,72; Lip: 12,86; HC: 80,24		Kcal: 553,29; Prot: 32,61; Lip: 14,54; HC: 73,48	Kcal: 586,16; Prot: 25,4; Lip: 18,57; HC: 76,85
20	21	22	23	24
Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)	Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)	Crema de coliflor	Espirales salteados con pollo y verduras wok	Crema ligera de garbanzos al comino
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria	Jamonicitos de pollo asados	Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) con arroz integral	Salmón al horno	Tortilla de patatas
Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua	Yogurt natural / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua
Kcal: 498,23; Prot: 26,14; Lip: 8,19; HC: 67,93	Kcal: 713,44; Prot: 47,62; Lip: 31,77; HC: 56,92	Kcal: 632,7; Prot: 27,12; Lip: 28,02; HC: 65,79	Kcal: 735,8; Prot: 36,7; Lip: 23,67; HC: 91,83	Kcal: 587,01; Prot: 20,6; Lip: 16; HC: 82,1
27	28	29	30	31
Hervido valenciano	Arroz tres delicias	Sopa de cocido con fideos	Crema fría de verduras y naranja	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada	Albóndigas de bacalao	Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)	Tortilla de calabacín	Albóndigas de merluza a la mediterránea
Yogurt natural / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Yogurt natural / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua
Kcal: 512,62; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83	Kcal: 585,44; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43	Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97	Kcal: 500,28; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6	Kcal: 510,73; Prot: 29,26; Lip: 8,56; HC: 70,15

LUNES
MARTES
**SIN CERDO
MIÉRCOLES**
JUEVES
**MERCEDARIAS DON JUAN DE ALARCÓN
VIERNES**

LUNES		MARTES		SIN CERDO MIÉRCOLES		JUEVES		MERCEDARIAS DON JUAN DE ALARCÓN VIERNES	
				1		2		3	
				FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
6		7		8		9		10	
Lentejas estofadas con puerro - D		Ensaladilla rusa - D		Espirales con salsa de tomate - D		Crema de alubias blancas y calabaza - D		Sopa minestrone - D	
Salmón al horno - D		Pollo al curry con arroz - D		Abadejo a la marinera - D		Filete de pavo al horno con patata - D		Tortilla de calabacín - D	
Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua		Yogurt natural / pan / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua	
13		14		15		16		17	
Lentejas estofadas al curry - D		Crema borsch - D		FESTIVO		Arroz a banda - D		Macarrones a la siciliana - D	
Merluza en escabeche con calabacín - D		Pollo miel y mostaza - D				Tortilla francesa - D		Albóndigas de merluza a la mediterránea - D	
Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua	
20		21		22		23		24	
Lentejas caseras con arroz - D		Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D		Crema de coliflor - D		Espirales salteados con pollo y verduras wok - D		Crema ligera de garbanzos al comino - D	
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Goulash de ternera con arroz - D		Salmón al horno - D		Tortilla de patatas - D	
Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua	
27		28		29		30		31	
Hervido valenciano - D		Arroz blanco en salsa de tomate - D		Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D		Crema fría de verduras y naranja - D		Alubias blancas estofadas - D	
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D		Albóndigas de bacalao - D		Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		Tortilla de calabacín - D		Albóndigas de merluza a la mediterránea - D	
Yogurt natural / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua	

