

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



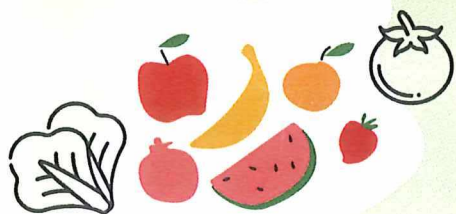
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



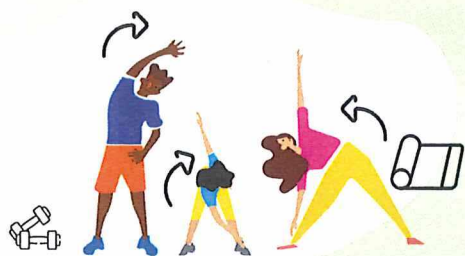
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



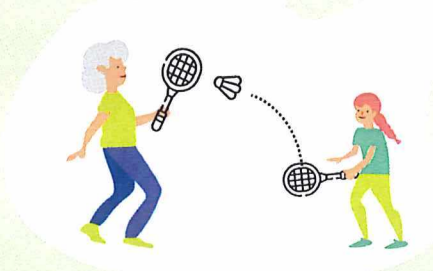
**SIEMPRE QUE PUEDas,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

10

11

12

13

14

Arroz con salsa de tomate
Huevos villaroy
con zanahoria baby rehogada
Piña en su jugo, leche, pan y agua

Sopa de cocido
con fideos ecológicos
Cocido completo

Crema de calabaza asada

Alubias pintas estofadas

Patatas a la riojana

Rice with tomato sauce
Villaroy eggs

590,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:15,7g - HC:91,5g
AGS:3,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

Fruta, leche, pan integral y agua
Cooked soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes
582,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:87,6g
AGS:2,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,7g

Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, leche, pan y agua
Roast pumpkin cream
Pork loin

750,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:86,0g
AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:3,0g

Abadejo adobado
al estilo gaditano
Fruta, leche, pan integral y agua
Pinto beans with potatoes
Pickled haddock

566,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:15,0g - HC:71,2g
AGS:1,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural, pan y agua
Stewed potatoes with chorizo
Roast chicken

716,9Kcal - Prot:40,2g - Lip:28,6g - HC:72,3g
AGS:8,4g - Azúcares:23,9g - Sal:2,4g

17

18

19

20

21

Paella mixta
con arroz ecológico
Fletan con rebozado
Tomate aliñado
Fruta fresca, leche, pan y agua
Mixed Paella

Halibut with onion and gherkin coating
633,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:21,5g - HC:87,1g
AGS:4,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate
casero y albahaca (Burger meat)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta, leche, pan integral y agua
Noodles soup

Meatballs with homemade tomato
643,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:26,1g - HC:74,5g
AGS:8,6g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g

JORNADA GASTRONOMICA
MURCIANA

OLLA GITANA
ZARANGOLLO

BIZCOCHO DE NARANJA
LECHE
PAN Y AGUA

589,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:18,0g - HC:71,7g
AGS:2,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g

Coliflor al ajoarriero

Estofado de pollo
en pepitoria

Fruta, leche, pan integral y agua
Cauliflower with garlic
Stewed chicken with peppers

622,3Kcal - Prot:30,3g - Lip:26,6g - HC:61,3g
AGS:6,0g - Azúcares:19,5g - Sal:2,6g

Tallarines al estilo asiático
con verduras y soja
Caballa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural, pan y agua
Asian style noodles with vegetables
Mackerel in tomato sauce

738,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:27,2g - HC:88,3g
AGS:6,4g - Azúcares:26,6g - Sal:4,0g

24

25

26

27

28

Lentejas ecológicas
con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca, leche, pan y agua
Lentils with vegetables
Potato omelette

626,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,2g - HC:83,9g
AGS:3,1g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g

Espirales aglio-olio con york

Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan integral y agua
Spaghetti aglio-olio with ham
Hake in sauce Américaine

561,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:12,7g - HC:80,8g
AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:2,5g

Brócoli salteado con ajo
y cebolla

Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maiz
Fruta fresca, leche, pan y agua
Sautéed broccoli with garlic
Garlic chicken

485,3Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,7g - HC:44,1g
AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g

Arroz tres delicias

Guiso de magro a la riojana
con puré de patata
Fruta, leche, pan integral y agua
Three delights rice
Rioja-style pork tenderloin

704,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,6g - HC:103,5g AGS:4,3g -
Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Yogur natural, pan y agua
Stew with noodles
Mixed stew

659,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:14,8g - HC:92,5g AGS:5,4g -
Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

31

Coditos en salsa de queso
Hamburguesa con
salsa barbacoa (burger meat)
Maíz salteado
Fruta fresca, leche, pan y agua
Cheese macaroni
Spanish veal burger

965,7Kcal - Prot:34,3g - Lip:43,7g - HC:104,1g AGS:7,3g -
Azúcares:22,9g - Sal:2,4g

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LOS MARTES Y JUEVES
EL PAN SERÁ INTEGRAL