

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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 Patatas a la Riojana Revuelto de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca/Pan blanco 710,7Kcal - Prot:32,9g - Lip:32,8g - HC:67,4g AGS:11,1g - Azúcares:17,8g - Sal:3,2g	2 Alubias pintas estofadas Merluza a la mediterranea Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca/Pan integral 695,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,2g - HC:66,1g AGS:1,5g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g	3 Arroz ecologico con tomate Pollo asado en su jugo con patata Yogur sabor/pan blanco 724,4Kcal - Prot:35,8g - Lip:24,6g - HC:88,8g AGS:6,9g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g
6 Paella mixta con arroz ecológico Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca/Pan blanco 681,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,8g - HC:86,6g AGS:4,3g - Azúcares:16,5g - Sal:2,1g	7 Sopa de estrellitas Albóndigas con tomate casero y (burger meat) patata dado Helado/Pan integral 689,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:32,3g - HC:71,4g AGS:1,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g	8 Garbanzos con verduras Filete de pescadilla la romana Tomate aliñado Fruta fresca/Pan blanco 701,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,0g - HC:71,2g AGS:2,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	9 Coliflor al ajoarriero Estofado de pollo en pepitoria ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca/Pan integral 698,2Kcal - Prot:30,3g - Lip:26,6g - HC:60,4g AGS:6,0g - Azúcares:18,7g - Sal:2,6g	10 Ensalada de lacitos Rabas a la romana con ensalada Yogur sabor/pan blanco 725,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:26,9g - HC:87,1g AGS:5,5g - Azúcares:25,5g - Sal:2,9g
13 Arroz ecologico tres delicias Cinta de lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca/Pan blanco 707,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,9g - HC:70,1g AGS:5,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,2g	14 Lentejas ecológicas con verduras Huevos cocidos con tomate Helado/Pan integral 692,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,2g - HC:82,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:3,5g	15 Espirales con york Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca/Pan blanco 707,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:12,7g - HC:79,8g AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:2,5g	16 Sopa de picadillo Ragout de ternera Patata frita Fruta fresca/Pan integral 672,2Kcal - Prot:29,8g - Lip:33,2g - HC:60,1g AGS:10,5g - Azúcares:18,7g - Sal:2,6g	17 Brócoli salteado con ajo y cebolla Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/pan blanco 682,6Kcal - Prot:34,3g - Lip:23,4g - HC:51,0g AGS:6,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,1g
20 Pure de verduras Magro con tomate patata dado Fruta fresca/Pan blanco 702,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:43,7g - HC:105,7g AGS:7,3g - Azúcares:24,3g - Sal:2,4g	21 Macarrones carbonara Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Helado/Pan integral 697,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,4g - HC:79,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,3g - Sal:1,4g	22 Ensalada campera Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca/Pan blanco 723,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:23,5g - HC:51,2g AGS:5,2g - Azúcares:19,2g - Sal:2,2g	23 Lentejas ecologicas con chorizo Tortilla de jamón york Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca/Pan integral 685,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:25,4g - HC:67,2g AGS:5,9g - Azúcares:17,6g - Sal:2,4g	24 MENÚ FIN DE CURSO
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "