

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



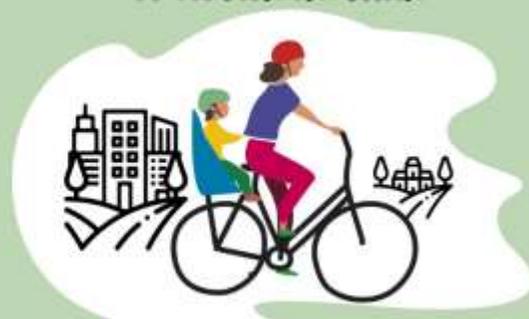
MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES 08</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 09</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>Ensalada de patata Hamburguesa de ave con queso Yogur desnatado Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>Lentejas Eco con verduras Tosta de york Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Yogur desnatado Pan integral</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>Arroz a banda Rollito de jamón york con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos Muslitos de pollo con patatas Yogur desnatado Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>Ensalada variada Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>Ensalada variada Coditos a la napolitana Merluza en salsa de puerros Yogur desnatado Pan integral</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>Arroz con verduras Tosta de york y ensalada variada Yogur desnatado Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p>Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Longanizas de ave con pisto Yogur desnatado Pan integral</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa con patatas asadas Fruta de temporada Pan integral</p>			