

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**



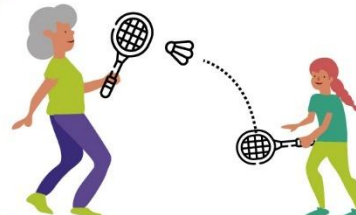
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 12 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Macarrones napolitana Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco	MARTES 13 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de ternera con patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral	MIÉRCOLES 14 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos ecológicos Torta de embutido valenciano Yogur Pan blanco	JUEVES 15 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de verduras de temporada Merluza al horno con muselina de alioli al gratén Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES 16 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Lentejas ecológicas con verduras y arroz Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco
LUNES 19 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ecológicos con caballa y romero Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco	MARTES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha PAELLA VALENCIANA Coca farcida de verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral	MIÉRCOLES 21 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Suquet de peix Jamonicos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco	JUEVES 22 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat Tortilla con queso Yogur Pan blanco	VIERNES 23 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Coliflor con patatas al gratén Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco
LUNES 26 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ecológicas estofadas Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan blanco	MARTES 27 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (tomate, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Pollo al horno con bajoqueta con tomate Yogur Pan integral	MIÉRCOLES 28 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ecológicos a la carbonara de salmón Tortilla con espinacas Fruta de temporada Pan blanco	JUEVES 29 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Pizza casera de york y queso Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES 30 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco