

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO  
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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:





LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Champiñones salteados (ajo, perejil) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo) Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite) Tortilla de patata y cebolla Comates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) Asadillo manchego (pim.rojo, tomate) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		FESTIVO	
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	9	Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12	Macarones con tomate Menestra de verduras al vapor Ragout decerdo Zanahoria salteada Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	13
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	16	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	17	Crema de verdura con picatostes Brócoli salteado (cebolla, aceite) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	18	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Guisantes salteados (ajo, aceite) Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	19	Sopa de estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero Hamburguesa mixta casera Natillas Pan blanco/Pan integral y agua	20
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Alcachofas salteadas Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Judías verdes al ajillo (aceite, ajo) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	27
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Calabaza al horno Magro de cerdo estofado (pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	30	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Merluza a la andaluza Comates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	31						