

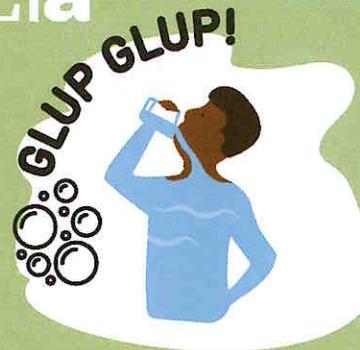
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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
	carne
🍖	🥚
carne	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

29

MARTES

30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

29

MARTES

30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

29

MARTES

30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

29

MARTES

30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca