

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



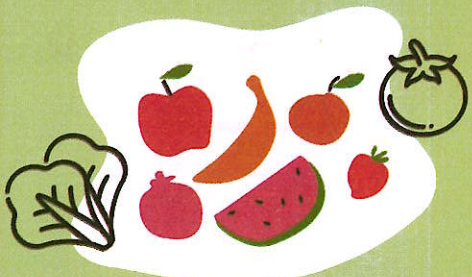
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

### POSTRE

🍏 >	🥛 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





**MARTES 1**

Tallarines napolitana  
Salmón al horno  
Calabacín salteado  
Pan y Yogur natural

**MIÉRCOLES 2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 3**

Lentejas con patatas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES 4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Pan y Yogur natural

**LUNES 7**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas con verduritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 8**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Pan y Yogur natural

**MIÉRCOLES 9**

Arroz con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 10**

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES 11**

SEMANA SANTA

**LUNES 14**

SEMANA SANTA

**MARTES 15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES 16**

SEMANA SANTA

**JUEVES 17**

SEMANA SANTA

**VIERNES 18**

SEMANA SANTA

**LUNES 21**

SEMANA SANTA

**MARTES 22**

Lentejas con patatas  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Yogur natural

**MIÉRCOLES 23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de tomate  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 24**

Crema de verduras y hortalizas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**NO LECTIVO 25**

Sopa con estrellitas  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Yogur natural

**LUNES 28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de ternera  
Cous cous  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 29**

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Yogur natural

**MIÉRCOLES 30**

Espirales salteados con champiñones y bacon  
Tortilla con loncha de york  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan blanco y Yogur  
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -  
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco y Fruta fresca  
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -  
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

**JUEVES**

**3**

Lentejas estofadas con verduras  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan blanco y Fruta fresca  
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -  
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco y Yogur  
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -  
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

**LUNES**

**7**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas en salsa con verduritas  
Pan blanco y Fruta fresca  
549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g -  
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco y Yogur  
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Fruta fresca  
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g -  
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

**JUEVES**

**10**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Pan blanco y Fruta fresca  
626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -  
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

**VIERNES**

**11**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**14**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**15**

**SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES**

**16**

**SEMANA SANTA**

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur  
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca  
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca  
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellitas  
Pastel de carne y patata gratinado con queso  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur  
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de ternera  
Cous cous  
Pan blanco y Fruta fresca  
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -  
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

**MARTES**

**29**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Pan blanco y Yogur  
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -  
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales salteados con champiñones y bacon  
Tortilla francesa con york  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Fruta fresca  
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -  
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Hervido Valenciano

Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado

Pan blanco y Yogur  
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -  
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca  
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -  
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

**JUEVES**

**3**

Lentejas estofadas con verduras  
Ratatoille

Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Fruta fresca  
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -  
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Panaché de verduras

Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur  
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -  
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

**LUNES**

**7**

Macarrones aglio-olio  
Judías verdes con patata

Albóndigas en salsa con verduritas

Pan blanco y Fruta fresca  
549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g -  
Azúcares:23,3e - Sal:1,3e

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
Brócoli al ajillo

Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano

Pan blanco y Yogur  
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:5,7g -  
Azúcares:20,2e - Sal:2,3e

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Acelgas salteadas con jamón

Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca  
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,8g - HC:88,9g AGS:5,8g -  
Azúcares:20,4e - Sal:1,9e

**JUEVES**

**10**

Sopa de cocido  
Repollo rehogado con zanahoria y patata

Cocido completo

Pan blanco y Fruta fresca  
626,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -  
Azúcares:21,1e - Sal:2,6e

**VIERNES**

**11**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**14**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**15**

**SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES**

**16**

**SEMANA SANTA**

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Verdura tricolor  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur  
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca  
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca  
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellitas  
Guisantes con cebolla salteados  
Pastel de carne y patata gratinado con queso  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur  
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de ternera  
Cous cous  
Pan blanco y Fruta fresca

495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -  
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

**MARTES**

**29**

Sopa de cocido  
Repollo rehogado con zan y patata  
Cocido completo

Pan blanco y Yogur  
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -  
Azúcares:21,2e - Sal:1,5e

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales salteados con champiñones y hachón  
Tortilla francesa con york  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca  
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -  
Azúcares:20,7e - Sal:1,4g



**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Tallarines con tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Salmón al horno con eneldo  
Calabacín salteado  
Pan blanco y Yogur

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Hervido valenciano (Bullitit)  
Contramuslo de pollo al ajillo  
Contramuslo de pollo al limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Fruta fresca

**JUEVES**

**3**

Lentejas estofadas con verduras  
Lentejas con chorizo  
Cinta de lomo adobada  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan blanco y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Arroz salteado con champiñones  
Tortilla francesa con queso  
Revuelto de atún  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco y Yogur

**LUNES**

**7**

Macarrones aglio-olio  
Macarrones gatinados  
Albóndigas en salsa con verduras  
Salchichas al horno  
Pan blanco y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
Crema de legumbre  
Tortilla de patata y cebolla  
Huevos bella aurora  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco y Yogur

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Arroz con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Fruta fresca

**JUEVES**

**10**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Salteado de garbanzos con ternera y  
Pan blanco y Fruta fresca

**VIERNES**

**11**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**14**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**15**

**SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES**

**16**

**SEMANA SANTA**

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Revuelto de bacalao  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan blanco y Yogur

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Ensalada de arroz  
Abadejo en adobo de limón frito  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco y Yogur/Fruta

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Coliflor al vapor con mahonesa  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas  
Patatas dado  
Pan blanco y Yogur

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellitas  
Sopa de verduras  
Pastel de carne y patata gratinado con  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan blanco y Yogur/Fruta

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Repollo rehogado  
Ragout de ternera  
Lomo adobado a la plancha  
Cous cous  
Pan blanco y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Repollo rehogado con zanahoria y patata  
Pan blanco y Yogur/Fruta

**MIÉRCOLES**

**30**

Espiraies salteados con champiñones y  
bacon  
Espiraies con tomate  
Tortilla francesa con york  
Huevos villarroy  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Yogur/Fruta