

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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:



**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**



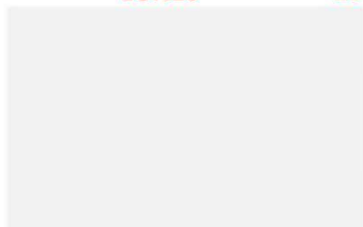
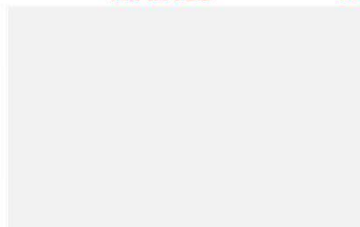
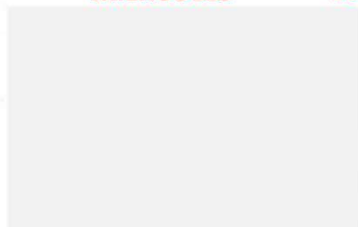
**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 1

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate

219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g
AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g

VIERNES 2

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria

306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g
AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g

LUNES 5

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria

286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g
AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g

MARTES 6

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada

258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g
AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g

MIÉRCOLES 7

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva

248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g
AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g

JUEVES 8

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate

219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g
AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g

VIERNES 9

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria

306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g
AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g

LUNES 12
FESTIVO

MARTES 13

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada

258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g
AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g

MIÉRCOLES 14

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva

248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g
AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g

JUEVES 15

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate

219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g
AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g

VIERNES 16

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria

306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g
AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g

LUNES 19

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria

286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g
AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g

MARTES 20

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada

258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g
AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g

MIÉRCOLES 21

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva

248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g
AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g

JUEVES 22

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate

219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g
AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g

VIERNES 23

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria

306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g
AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g

LUNES 26

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria

286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g
AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g

MARTES 27

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada

258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g
AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g

MIÉRCOLES 28

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva

248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g
AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g

JUEVES 29

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate

219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g
AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g

VIERNES 30

Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur
Fruta fresca de temporada
Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria

306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g
AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g