

LUNES

MAYO 2022

MARTES

MIÉRCOLES  
INFANTIL OSOS

JUEVES

VIERNES  
EVEREST SCHOOL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES INFANTIL OSOS	JUEVES	VIERNES EVEREST SCHOOL
<p><b>2</b></p> <p><b>DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURA Y LENGUADINA 4,13</p> <p>FRUTA FRESCA 292,7 Kcal; Prot: 13,4g; Lip: 11,7g; HC: 27,7g</p>	<p><b>4</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS Y POLLO 13</p> <p>LÁCTEO 2 271,2 Kcal; prot: 9,2g; Lip: 6,7g; HC: 39,05g</p>	<p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO 3</p> <p>FRUTA FRESCA 325,5 Kcal; Prot: 12,2g; Lip: 12,2g; HC: 39,7g</p>	<p><b>6</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS Y LENGUADINA 4,13</p> <p>LÁCTEO 2 210 kcal; Prot: 13,28g; Lip: 4,14g; HC: 27,75g</p>
<p><b>9</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO 3, 13</p> <p>LÁCTEO 2 316,7 Kcal; Prot: 15,7g; Lip: 9,9g; HC: 39,7g</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON PAVO 13</p> <p>FRUTA FRESCA 325,5 Kcal; Prot: 14,8g; Lip: 8,2g; HC: 45,7g</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS Y POLLO 13</p> <p>LÁCTEO 2 334,4 Kcal; Prot: 19,6g; Lip: 9,2g; HC: 39g</p>	<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON MAGRO 13</p> <p>FRUTA FRESCA 334,4 Kcal; Prot: 19,6g; Lip: 9,2g; HC: 39g</p>	<p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS Y LENGUADINA 4,13</p> <p>LÁCTEO 2 199,2 Kcal; Prot: 12,9g; Lip: 4,1g; HC: 25,7g</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>SAN ISIDRO</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 13</p> <p>FRUTA FRESCA 332,8 Kcal; prot: 18,6g; Lip: 9,5g; HC: 39,05g</p>	<p><b>18</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON LENGUADINA 4,13</p> <p>LÁCTEO 2 277,5 Kcal; Prot: 13,6g; Lip: 6,3g; HC: 39,7g</p>	<p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 13</p> <p>FRUTA FRESCA 314,6 Kcal; Prot: 12,7g; Lip: 13,9g; HC: 27,7g</p>	<p><b>20</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS CON LENGUADINA 4,13</p> <p>LÁCTEO 2 210 kcal; Prot: 13,28g; Lip: 4,14g; HC: 27,75g</p>
<p><b>23</b></p> <p>PURE DE VERDURAS CON HUEVO 3,13</p> <p>LÁCTEO 2 298,7 kcal; Prot: 13,5g; Lip: 13,4g; HC: 26,3g</p>	<p><b>24</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA CON LENGUADINA 4,13</p> <p>FRUTA FRESCA 199,8 kcal; Prot: 12,9g; Lip: 4,1g; HC: 25,7g</p>	<p><b>25</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON PAVO 13</p> <p>LÁCTEO 2 266 kcal; prot: 13,91g; Lip: 10,05g; HC: 27,75g</p>	<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 13</p> <p>FRUTA FRESCA 332,79 kcal; prot: 18,64g; Lip: 9,52g; HC: 39,05g</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS CON LENGUADINA 4,13</p> <p>LÁCTEO 2 228 kcal; Prot: 13,28g; Lip: 6,14g; HC: 27,75g</p>
<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS Y POLLO 13</p> <p>LÁCTEO 2 296,7 kcal; prot: 12,03g; Lip: 9,13g; HC: 39,7g</p>	<p><b>31</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CON LACÓN 13</p> <p>FRUTA FRESCA PAN* 264 Kcal; Prot: 9g; Lip: 5,8g; HC: 38,3g</p>	<p><b>1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos</b></p>		

2

**DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

CREMA DE VERDURAS 13

LENGUADINA A LA VIZCAINA 4

PATATA AL HORNO 13

FRUTA FRESCA

PAN \*

422,72 Kcal 45,28 g HC 19,68 g Prot 13,76 g Lip

3

**DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

SOPA DE COCIDO 1,3T

ENSALADA DEL CHEF 1,2,3,11,13

COCIDO COMPLETO

BARQUILLOS

4

ARROZ CALDOSO CON MAGRO

TORTILLA FRANCESA 4

LECHUGA Y ZANAHORIA 13

FRUTA FRESCA

PAN \*

458,56 Kcal 50,26 g HC 18,33 g Prot 19,69 g Lip

5

SOPA DE ESTRELLITAS 1,3T

MEDALLON DE SALMÓN 1,2,4

PATATAS FRITAS

LÁCTEO 2

PAN \*

416,32 Kcal 46,96 g HC 22,56 g Prot 14,24 g Lip

6

9

LENTEJAS CON VERDURAS 1T,13

TORTILLA FRANCESA 3

ZANAHORIA BABY

LÁCTEO 2

PAN\*

0 Kcal 0 g HC 0 g Prot 0 g Lip

10

CODITOS A LA CARBONARA 1,2,3T,8

RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS

FRUTA FRESCA

PAN\*

498,08 Kcal 56,15 g HC 28,78 g Prot 16,27 g Lip

11

SOPA DE COCIDO 1,3T

COCIDO COMPLETO

(GARBANZOS,ZANAH.,PATATA,POLLO..) 13

FRUTA FRESCA

PAN\*

492,96 Kcal 56,08 g HC 20,08 g Prot 18,48 g Lip

12

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE

ABÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS 8,13

LECHUGA Y TOMATE 13

FRUTA FRESCA

PAN \*

533,06 Kcal 58,33 g HC 16,55 g Prot 24,12 g Lip

13

CREMA DE CALABACIN 13

FILETE DE LENGUADINA EN SALSAS VIZCAÍNA 4

PATATAS AL HORNO 13

LÁCTEO 2

PAN\*

405,52 Kcal 41,04 g HC 21,92 g Prot 16,32 g Lip

16

**SAN ISIDRO**

GARBANZOS A LA RIOJANA 13

TAQUITOS DE POLLO EN SALSAS DE

ZANAHORIA

DADOS DE CALABACÍN

FRUTA FRESCA

PAN \*

499,92 Kcal 43,76 g HC 31,92 g Prot 19,28 g Lip

17

SOPA DE LLUVIA 1,3T

LENGUADINA EMPANADA 1,2,4

LECHUGA Y ZANAHORIA 13

FRUTA FRESCA

PAN \*

391,2 Kcal 33,5 g HC 17,4 g Prot 8,2 g Lip

18

PURE DE VERDURAS 13

HAMBURGUESA A LA PLANCHA 8,13

ZANAHORIA BABY

FRUTA FRESCA

PAN \*

510,7 Kcal; Prot: 21,4g; Lip: 25,7g; HC: 58,2g

19

CODITOS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE CON

GUISANTES 4

PATATAS FRITAS

LÁCTEO 2

PAN \*

536,05 Kcal 64,7 g HC 26,7 g Prot 17,68 g Lip

20

23

LENTEJAS ESTOFADAS 1T,13

TORTILLA FRANCESA 3

LECHUGA Y MAÍZ 13

LÁCTEO 2

PAN \*

8,23 Kcal 45,69 g HC 28,51 g Prot 31,96 g Lip

24

CREMA DE CALABAZA 13

MERLUZA EMPANADA 1,2,4

ENSALADA DE TOMATE 13

FRUTA FRESCA

PAN \*

398,5 Kcal 41,5 g HC 18,6 g Prot 12,9 g Lip

25

PAELLA VALENCIANA 4,5,6

TAQUITOS DE PAVO EN SALSAS A LA

JARDINERA

PATATAS DADO 13

FRUTA FRESCA

PAN \*

581,76 Kcal 59,68 g HC 31,52 g Prot 23,36 g Lip

26

SOPA DE COCIDO 1,3T

COCIDO COMPLETO

(GARBANZOS,PATATA,ZANAHORIA,POLLO..)

FRUTA FRESCA

PAN \*

492,96 Kcal 56,08 g HC 20,08 g Prot 18,48 g Lip

27

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO 1,2,3T

LENGUADINA A LA VIZCAINA 4

PATATAS AL HORNO 13

FRUTA FRESCA

PAN\*

536,88 Kcal 61,44 g HC 27,28 g Prot 19,2 g Lip

30

ARROZ CON POLLO Y GUISANTES

TORTILLA FRANCESA 3

LECHUGA Y MAÍZ 13

LÁCTEO 2

PAN\*

509,92 Kcal 55,85 g HC 22,13 g Prot 21,58 g Lip

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 13

LACÓN PLANCHA

PATATA COCIDA 13

FRUTA FRESCA

PAN\*

615,36 Kcal 71,36 g HC 31,52 g Prot 18,8 g Lip

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;  
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;  
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos  
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;  
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas  
\*Pan: contiene gluten, puede contener  
trazas de sésamo y frutos secos



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

**DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

CREMA DE VERDURAS 13  
TORTILLA DE PATATA 3  
ENSALADA CON ACEITUNAS 13  
LÁCTEO 2  
PAN \*  
528,4 Kcal; Prot: 24,6g; Lip: 17,2g; HC: 56,6g

3

**DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

SOPA DE COCIDO 1,3T  
ENSALADA DEL CHEF 1,2,3,11,13  
COCIDO COMPLETO  
ROSQUILLAS DEL SANTO

4

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
HUEVOS MOLL 1,2,3,4T,5T,6T,8  
LECHUGA Y ZANAHORIA 13  
LÁCTEO 2  
PAN \*  
572,2 Kcal; Prot: 15g; Lip: 20,5g; HC: 79g

5

SOPA DE ESTRELLITAS 1,3T  
MEDALLON DE SALMÓN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN \*  
520,4 Kcal; Prot: 28,2g; Lip: 17,8g; HC: 58,7g

6

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO 1T,13

TORTILLA FRANCESA 3  
ZANAHORIAS BABY  
FRUTA FRESCA  
PAN\*

620,5 Kcal; Prot: 32,8g; Lip: 24,6g; HC: 61,8g

9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1,2,3T,8

RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS  
ARROZ SALTEADO  
LÁCTEO 2  
PAN\*

743,2 Kcal; Prot: 39,8g; Lip: 31,2g; HC: 71,9g

10

SOPA DE COCIDO 1,3T

COCIDO COMPLETO  
(GARBANZOS,ZANAH.,PATATA,TERNERA,PO

FRUTA FRESCA  
PAN\*

616,2 Kcal; Prot: 25,1g; Lip: 23,1g; HC: 70,1g

11

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHICAS 2,8

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA 8,13  
LECHUGA Y TOMATE 13  
LÁCTEO 2  
PAN\*

687,5 Kcal; Prot: 24,8g; Lip: 29,2g; HC: 74,8g

12

CREMA DE CALABACIN 13

FILETE DE LENGUADINA EN SALSA A LA  
VIZCAÍNA 4  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN\*

506,9 Kcal; Prot: 27,4g; Lip: 20,4g; HC: 51,3g

13

16

**SAN ISIDRO**

GARBANZOS A LA RIOJANA 13  
TAQUITOS DE POLLO EN SALSA DE  
ZANAHORIA  
BERENJENA REBOZADA 1,2,4,5,6  
LÁCTEO 2  
PAN \*  
624,9 Kcal; Prot: 39,9g; Lip: 24,1g; HC: 54,7g

17

SOPA DE LLUVIA 1,3T

RABAS DE CALAMAR 1,2T,3,4,5T,6  
LECHUGA Y ZANAHORIA 13  
FRUTA FRESCA  
PAN \*

521,8g Kcal; Prot: 20,3g; Lip: 17,5g; HC: 52,4g

18

PURE DE VERDURAS 13

HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE  
8,13  
ZANAHORIA BABY  
LÁCTEO 2  
PAN \*

510,7 Kcal; Prot: 21,4g; Lip: 25,7g; HC: 58,2g

19

CODITOS CON TOMATE 1,3T

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON  
GUISANTES 4  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN \*

838,8 Kcal; Prot: 39,4g; Lip: 33,6g; HC: 91,5g

20

23

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 1T,13

TORTILLA ESPAÑOLA 3  
LECHUGA Y MAÍZ 13  
FRUTA FRESCA  
PAN \*

757,4 Kcal; Prot: 29,32g; Lip: 36,81g; HC: 70,76g

24

CREMA DE CALABAZA 13

DELICIAS DE MERLUZA 1,2,3,4,5T,6T  
ENSALADA DE TOMATE 13  
LÁCTEO 2  
PAN \*

565,5 Kcal; Prot: 20,3g; Lip: 19,3g; HC: 60,2g

25

PAELLA VALENCIANA 4,5,6

TAQUITOS DE PAVO EN SALSA A LA  
JARDINERA  
PATATAS DADO 13  
FRUTA FRESCA  
PAN \*

727,2 Kcal; Prot: 39,4g; Lip: 29,2g; HC: 74,6g

26

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
1,2,3T

LENGUADINA A LA VIZCAINA 4  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN \*

671,1 Kcal; Prot: 34,1g; Lip: 24,0g; HC: 76,8g

27

30

ARROZ CON POLLO Y GUISANTES  
HUEVOS MOLL 1,2,3,4T,5T,6T,8  
LECHUGA Y MAIZ 13  
FRUTA FRESCA  
PAN\*

632,5 Kcal; Prot: 20,3g; Lip: 22,3g; HC: 83,9g

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y  
CHORIZO 13

LACÓN A LA GALLEGA 13  
PATATAS COCIDAS 13  
LÁCTEO 2  
PAN\*

769,2 Kcal; Prot: 39,4g; Lip: 23,5g; HC: 89,2g

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;  
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;  
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos  
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;  
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas  
\*Pan: contiene gluten, puede contener  
trazas de sésamo y frutos secos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>2</b></p> <p><b>DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS 13 TORTILLA DE PATATA 3</p> <p>MERLUZA REBOZADA 1,2T,3T,4,5T,6T,8T ENSALADA CON ACEITUNAS 13/ENSALADA DE TOMATE 13/CALDO 13 LÁCTEO 2</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b></p> <p>SOPA DE COCIDO 1,3T</p> <p>ENSALADA DEL CHEF 1,2,3,11,13 COCIDO COMPLETO ROSQUILLAS DEL SANTO</p>	<p><b>5</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON MAGRO</p> <p>CODITOS NAPOLITANA 1,3T HUEVOS MOLL 1,2,3,4T,5T,6T,8</p> <p>LECHUGA Y ZANAHORIA 13/BERENJENA REBOZADA 1,2,4,5,6/CALDO LÁCTEO 2 / POSTRE LÁCTEO 2</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS 1,3T</p> <p>MEDALLON DE SALMÓN DELICIAS DE PESCADO 1,2,3,4,5T,6T PATATAS FRITAS/ENSALADA VARIADA 13/ CALDO FRUTA FRESCA</p>
<p><b>9</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO 1T,13</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA 3</p> <p>ZANAHORIAS BABY/ENSALADA VARIADA 13/CALDO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>10</b></p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1,2,3T,8</p> <p>BRÓCOLI AL AJILLO RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS</p> <p>TOMATE ALIÑADO/ENSALADA VARIADA 13/CALDO LÁCTEO 2</p>	<p><b>11</b></p> <p>SOPA DE COCIDO 1,3T</p> <p>ENSALADA DEL CHEF 1,2,3,11,13 COCIDO COMPLETO</p> <p>FRUTA FRESCA</p>	<p><b>12</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHICAS 2,8</p> <p>ENSALADA DE PASTA 1,3T,4,13 ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS 8,13</p> <p>CHAMPIÑONES REHOGADOS/ENSALADA 13/CALDO LÁCTEO 2 / POSTRE LÁCTEO 2</p>	<p><b>13</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN 13</p> <p>FILETE DE LENGUADINA EN SALSAS A LA MERLUZA REBOZADA 1,2T,3T,4,5T,6T,8T PATATAS FRITAS/ENSALADA VARIADA 13/CALDO FRUTA FRESCA</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>SAN ISIDRO</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>GARBANZOS A LA RIOJANA 13</p> <p>ENSALADA VERDE CON HUEVO 3,13 JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>BERENJENA REBOZADA 1,2,4,5,6/ENSALADA VARIADA 13/CALDO LÁCTEO 2</p>	<p><b>18</b></p> <p>SOPA DE LLUVIA 1, 3T</p> <p>COLIFLOR REHOGADA RABAS DE CALAMAR 1,2T,3,4,5T,6</p> <p>LECHUGA Y ZANAHORIA 13/RODAJA DE TOMATE 13 FRUTA FRESCA</p>	<p><b>19</b></p> <p>PURE DE VERDURAS 13</p> <p>HAMBURGUESA CON SALSAS DE TOMATE LACÓN A LA PLANCHA CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA BABY/CHAMPIÑONES SALTEADOS/CALDO LÁCTEO 2 / POSTRE LÁCTEO 2</p>	<p><b>20</b></p> <p>CODITOS CON TOMATE 1,3T</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE CON TORTILLA FRANCESA 3 PATATAS FRITAS/ENSALADA DE TOMATE 13/CALDO FRUTA FRESCA</p>
<p><b>23</b></p> <p>BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA ESPAÑOLA 3</p> <p>LECHUGA Y MAIZ 13/PIMIENTO ASADO/CALDO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>24</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA 13</p> <p>CANELONES DE CARNE 1,2T,3T,4T,5T,6T,8T DELICIAS DE MERLUZA 1,2,3,4,5T,6T</p> <p>ENSALADA DE TOMATE 13 /ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS 13 LÁCTEO 2</p>	<p><b>25</b></p> <p>PAELLA VALENCIANA 4,5,6</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS TAQUITOS DE PAVO EN SALSAS A LA PATATAS DADO 13/ENSALADA VARIADA 13/CALDO FRUTA</p>	<p><b>26</b></p> <p>SOPA DE COCIDO 1,3T</p> <p>ENSALADA DEL CHEF 1,2,3,11,13 COCIDO COMPLETO</p> <p>LÁCTEO 2 / POSTRE LÁCTEO 2</p>	<p><b>27</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO 1,2,3T</p> <p>LENGUADINA A LA VIZCAINA 4 TORTILLA FRANCESA 3 VERDURITAS SALTEADAS/PATATAS FRITAS/ CALDO FRUTA</p>
<p><b>30</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y GUISANTES</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA 13 HUEVOS MOLL 1,2,3,4T,5T,6T,8</p> <p>LECHUGA Y MAIZ 13/ GUISANTES SALTEADOS/CALDO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>31</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y CHORIZO 13</p> <p>CALABACÍN REHOGADO CON BACÓN 8 LACÓN A LA GALLEGA 13</p> <p>PATATAS COCIDAS 13 /ENSALADA VARIADA 13/ CALDO LÁCTEO 2</p>	<p>1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos</p>		



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



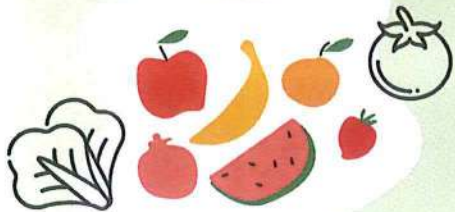
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...	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

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

