

| LUNES                                                                                          | MARTES                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                         | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                |                                                                                                              | Triturado de verduras y lentejas 1<br>Triturado de verduras y huevo<br><br>Yogur natural ECO      | Triturado de patata, zanahoria y calabacín 2<br>Triturado de verduras y garbanzos<br><br>Triturado de fruta | Triturado de zanahorias y arroz 3<br>Triturado de calabacín y pescado<br><br>Triturado de fruta    |
| Triturado de verduras y lentejas 6<br>Triturado de verduras y pollo<br><br>Triturado de fruta  | Triturado de zanahorias y arroz 7<br>Triturado de zanahorias y pescado<br><br>Triturado de fruta             | Crema de brócoli 8<br>Triturado de verduras y huevo<br><br>Yogur natural ECO                      | Triturado de patata, zanahoria y calabacín 9<br>Triturado de verduras y garbanzos<br><br>Triturado de fruta | Crema de calabacín 10<br>Triturado de calabacín y pescado<br><br>Triturado de fruta                |
| 13<br><br>FESTIVO                                                                              | Crema de calabaza 14<br>Triturado de verduras y lomo<br><br>Triturado de fruta                               | Triturado de verduras y alubias 15<br>Triturado de zanahorias y pescado<br><br>Triturado de fruta | Triturado de patata, zanahoria y calabacín 16<br>Triturado de verduras y huevo<br><br>Triturado de fruta    | Triturado de puerro y zanahoria 17<br>Triturado de verduras y pescado<br><br>Triturado de fruta    |
| Crema de judías verdes 20<br>Triturado de zanahorias y pescado<br><br>Triturado de fruta       | Triturado de patata, zanahoria y calabacín 21<br>Triturado de verduras y garbanzos<br><br>Triturado de fruta | Triturado de zanahorias y arroz 22<br>Triturado de verduras y huevo<br><br>Triturado de fruta     | Crema de zanahorias 23<br>Triturado de verduras y pavo<br><br>Yogur natural ECO                             | Triturado de verduras y alubias 24<br>Triturado de verduras y pescado<br><br>Triturado de fruta    |
| Triturado de verduras y lentejas 27<br>Triturado de verduras y pollo<br><br>Triturado de fruta | Crema de zanahoria 28<br>Triturado de verduras y pescado<br><br>Triturado de fruta                           | Crema de calabacín 29<br>Triturado de verduras y huevo<br><br>Yogur natural ECO                   | Triturado de patata, zanahoria y calabacín 30<br>Triturado de verduras y pollo<br><br>Triturado de fruta    | Triturado de verduras y garbanzos 31<br>Triturado de zanahoria y pescado<br><br>Triturado de fruta |

# 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**



**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 | o | lácteo |
|-------|---|--------|

Entidades colaboradoras:





# 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**



**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:



# 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**



**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:

