

TRINITARIAS

-ESCUELA VERANO -

JULIO 2024



<p>LUNES 08 Ensalada Macarrones Escalope con guarnición Fruta</p>	<p>MARTES 09 Ensalada Fideua Albóndigas jardinera Fruta / Helado</p>	<p>MIÉRCOLES 10 Ensalada Lentejas Tortilla con guarnición Fruta</p>	<p>JUEVES 11 Ensalada Paella de pollo Varitas de merluza Fruta</p>	<p>VIERNES 12 Ensalada Ensalada de pasta Nuggets Fruta / Mousse</p>
<p>LUNES 15 Ensalada Pasta Crujiente de pescado Fruta / Lácteo</p>	<p>MARTES 16 Ensalada Legumbres Hamburguesa con queso Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 17 Ensalada Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta / Helado</p>	<p>JUEVES 18 Ensalada Macarrones napolitana Pollo Fruta</p>	<p>VIERNES 19 Ensalada Arroz tres delicias Croquetas de pollo Fruta / Mousse</p>
<p>LUNES 22 Ensalada Fideua Escalope de pollo Fruta</p>	<p>MARTES 23 Ensalada Paella de verduras Albóndigas Fruta / Lácteo</p>	<p>MIÉRCOLES 24 Ensalada Legumbres Pizza Fruta</p>	<p>JUEVES 25 Ensalada Pasta Varias de merluza Fruta / Mousse</p>	<p>VIERNES 26 Ensalada Crema de calabaza Buñuelo de bacalao con patatas fritas Fruta</p>
<p>LUNES 29 Ensalada Ensalada de pasta Croquetas Fruta</p>	<p>MARTES 30 Ensalada Arroz a la cubana Filete de pollo Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 31 Ensalada Crema de verduras Hamburguesa con patatas Fruta / Helado</p>		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



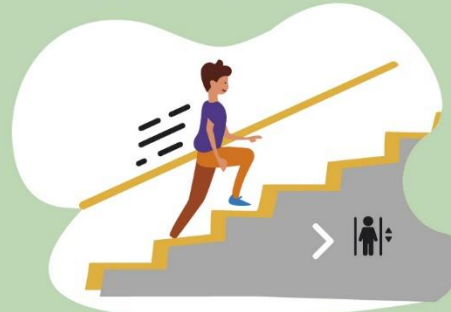
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

