

NTRA SRA DEL ROSARIO (RR TRINITARIAS) - DIETA BLANDA - NOVIEMBRE / NOVEMBRE 2022

<u>LUNES/DILLUNS</u>	<u>MARTES/DIMARTS</u>	<u>MIERCOLES/DIMECRES</u>	<u>JUEVES/DIJOUS</u>	<u>VIERNES/DIVENDRES</u>
812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Arroz blanco con pollo Merluza plancha Yogurt natural Pan blanco	603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Sopa de ave Pollo al horno Plátano Pan blanco	641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Pasta blanca Tosta de pan con york y aceite Yogurt natural Pan blanco	889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Puré de patata (solo de patata) Tortilla francesa Manzana asada Pan blanco	602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Hervido de patata, aceite y sal Pechuga de pollo plancha Yogurt natural Pan blanco

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
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

