

**MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL**

**MENU COCINA CENTRAL BASAL CURSO 2024-2025**

**LUNES 1**

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,4g - HC:73,5g AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,2g

**MARTES 1**

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)  
Pasta con caballa en conserva  
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

**MIÉRCOLES 1**

1 2 3 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g

**JUEVES 1**

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)  
Estofado de ternera  
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

**VIERNES 1**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)  
Guiso de aletria con fagonero  
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

**LUNES 2**

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y huevo)  
Asado de pollo  
Fruta fresca de temporada

550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

**MARTES 2**

1 4 12

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)  
Sopa con garbanzos y albondigas  
Fruta fresca de temporada

640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

**MIÉRCOLES 2**

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)  
Macarrones con magra y verduras  
Fruta fresca de temporada

544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

**JUEVES 2**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)  
Lentejas estofadas con chorizo  
Fruta fresca de temporada

505,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:16,7g - HC:63,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g

**VIERNES 2**

1 2 3 4 5 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york)  
Arroz caldoso con rape  
Fruta fresca de temporada

520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

**LUNES 3**

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)  
Lentejas estofadas  
Fruta fresca de temporada

519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g

**MARTES 3**

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla)  
Pasta con salsa boloñesa  
Fruta fresca de temporada

611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

**MIÉRCOLES 3**

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)  
Asado de caballa  
Fruta fresca de temporada

564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

**JUEVES 3**

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro  
Hamburguesa de ternera  
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g

**VIERNES 3**

4

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y atún)  
Arroz con habichuelas  
Fruta fresca de temporada

580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g

**LUNES 4**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york)  
Sopa de pescado con arroz  
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

**MARTES 4**

1 2 3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana)  
Pasta con tomate, huevo y queso  
Fruta fresca de temporada

712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g

**MIÉRCOLES 4**

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla)  
Lentejas con verduras y magro  
Fruta fresca de temporada

485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g

**JUEVES 4**

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)  
Guiso de pollo  
Fruta fresca de temporada

425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g

**VIERNES 4**

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)  
Potaje de garbanzos  
Fruta fresca de temporada

567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

**LUNES 5**

14

Crema de calabaza  
Chuleta asada con salsa  
Fruta fresca de temporada

538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

**MARTES 5**

1 2 3 4 5 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)  
Fideua de potón  
Fruta fresca de temporada

487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES 5**

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa)  
Potaje con albondigas de bacalao  
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

**JUEVES 5**

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras  
Guiso de rape y con patatas  
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g

**VIERNES 5**

1 3

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y huevo)  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca de temporada

604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

1 2 3 4 5 6 12 14

Ensalada de patata, pimiento, cebolla, huevo y aceitunas  
Merluza a la vasca  
Fruta fresca de temporada

443,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,9g - HC:34,9g AGS:4,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,4g

MARTES 6

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)  
Pasta con caballa  
Fruta fresca de temporada

529,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,0g - HC:69,8g AGS:4,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 6

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y york)  
Habichuelas estofadas  
Fruta fresca de temporada

527,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,7g - HC:76,5g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g

JUEVES 6

14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)  
Arroz con magra y verduras  
Fruta fresca de temporada

439,7Kcal - Prot:11,7g - Lip:12,7g - HC:66,4g AGS:2,4g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g

VIERNES 6

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y piña)  
Olla gitana  
Fruta fresca de temporada

565,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,2g - HC:86,4g AGS:1,6g - Azúcares:23,8g - Sal:1,0g

## GUIA CALENDARIO ESCOLAR CARTAGENA 2024-2025



### Octubre 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª
28	29	30	31				1ª

### Noviembre 2024

L	M	X	J	V	S	D	Semana
				1	2	3	1ª
4	5	6	7	8	9	10	2ª
11	12	13	14	15	16	17	3ª
18	19	20	21	22	23	24	4ª
25	26	27	28	29	30		5ª

### Diciembre 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30	31						4ª

### Enero 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4ª
6	7	8	9	10	11	12	5ª
13	14	15	16	17	18	19	6ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª
27	28	29	30	31			2ª

### Febrero 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	2ª
3	4	5	6	7	8	9	3ª
10	11	12	13	14	15	16	4ª
17	18	19	20	21	22	23	5ª
24	25	26	27	28			6ª

### Marzo 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	6ª
3	4	5	6	7	8	9	1ª
10	11	12	13	14	15	16	2ª
17	18	19	20	21	22	23	3ª
24	25	26	27	28	29	30	4ª

### Abril 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª
7	8	9	10	11	12	13	6ª
14	15	16	17	18	19	20	1ª
21	22	23	24	25	26	27	2ª
28	29	30					3ª

### Mayo 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	31		1ª

### Junio 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	
2	3	4	5	6	7	8	2ª
9	10	11	12	13	14	15	3ª
16	17	18	19	20	21	22	4ª
23	24	25	26	27	28	29	5ª



Revisado por Cristina Rojas Barqueros  
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

*Cristina Barqueros*

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,  
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**

# 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 PUEDES,  
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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Arroz con verduras Fruta fresca</p> <p>496,2Kcal - Prot:7,6g - Lip:13,4g - HC:84,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g</p>	<p>2 3 4</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Macarrones sin gluten con calabá y verduras Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:15,4g - Lip:21,1g - HC:85,8g AGS:5,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Cocido completo Fruta fresca</p> <p>613,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:14,9g - HC:96,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>	<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>448,8Kcal - Prot:16,5g - Lip:17,5g - HC:54,3g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:0,9g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y piña Guiso de alería sin gluten con fogonero Fruta fresca</p> <p>477,5Kcal - Prot:15,1g - Lip:12,8g - HC:72,4g AGS:2,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,1g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo Asado de pollo Fruta fresca</p> <p>490,2Kcal - Prot:16,9g - Lip:21,9g - HC:54,2g AGS:4,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,0g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atun y cebolla Sopa con garbanzos y fideos sin gluten Fruta fresca</p> <p>546,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,5g - HC:72,5g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,0g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Macarrones sin gluten con carne y verduras Fruta fresca</p> <p>473,4Kcal - Prot:9,2g - Lip:14,0g - HC:76,3g AGS:3,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Guiso de patatas con magro Fruta fresca</p> <p>557,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:14,2g - HC:81,6g AGS:2,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g</p>	<p>4 5 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Arroz caldoso con rape Fruta fresca</p> <p>506,7Kcal - Prot:17,0g - Lip:12,8g - HC:79,7g AGS:2,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,0g</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) Guiso de pollo Fruta fresca</p> <p>475,7Kcal - Prot:13,0g - Lip:14,1g - HC:68,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,3g - Sal:0,9g</p>	<p>2 3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate queso y cebolla Espaguetis sin gluten con tomate Fruta fresca</p> <p>487,0Kcal - Prot:10,4g - Lip:15,7g - HC:74,9g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo) Asado de calabá Fruta fresca</p> <p>599,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:29,9g - HC:62,0g AGS:4,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Fruta fresca</p> <p>341,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:6,8g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,0g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Arroz con habichuelas Fruta fresca</p> <p>578,2Kcal - Prot:11,8g - Lip:16,2g - HC:92,7g AGS:2,7g - Azúcares:17,9g - Sal:0,9g</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Sopa de pescado con arroz Fruta fresca</p> <p>433,1Kcal - Prot:14,8g - Lip:14,6g - HC:59,4g AGS:2,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,1g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>660,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:26,0g - HC:84,2g AGS:7,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla Guiso de verduras y magra Fruta fresca</p> <p>598,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:73,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Guiso de pollo Fruta fresca</p> <p>535,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:26,5g - HC:53,6g AGS:5,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,2g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Potaje de garbanzos Fruta fresca</p> <p>496,2Kcal - Prot:12,7g - Lip:16,1g - HC:70,1g AGS:2,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>14</p> <p>Crema de calabaza Chuleta de cerdo asada con salsa de verduras Fruta fresca</p> <p>558,3Kcal - Prot:17,7g - Lip:25,3g - HC:62,4g AGS:6,9g - Azúcares:18,8g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 5 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fideua sin gluten de pescado Fruta fresca</p> <p>562,7Kcal - Prot:19,3g - Lip:16,7g - HC:81,7g AGS:4,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y calabá Potaje de garbanzos Fruta fresca</p> <p>602,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:17,7g - HC:85,3g AGS:2,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Rollitos de queso con verduras Guiso de rape con patatas Fruta fresca</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:33,1g - HC:54,5g AGS:11,7g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g</p>	<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y huevo Arroz con verduras Fruta fresca</p> <p>486,1Kcal - Prot:8,3g - Lip:13,1g - HC:82,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:0,9g</p>

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3 HUEVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

3 4 14

Ensalada de patata, pimiento, cebolla, huevo y aceitunas  
Merluza al horno con verduras  
Fruta fresca

432,7Kcal - Prot:21,7g - Lip:14,4g - HC:52,4g AGS:2,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g

2 3 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso  
Macarrones sin gluten con salmón  
Fruta fresca

592,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:20,8g - HC:82,4g AGS:4,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,4g

14

Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria  
Habichuelas estofadas  
Fruta fresca

387,1Kcal - Prot:9,9g - Lip:6,1g - HC:67,6g AGS:1,0g - Azúcares:18,3g - Sal:0,9g

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha  
Arroz con magro y verduras  
Fruta fresca

619,0Kcal - Prot:14,8g - Lip:25,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:17,8g - Sal:0,9g

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piliña  
Olla gitana  
Fruta fresca

592,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:14,0g - HC:90,5g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:0,9g

## GUIA CALENDARIO ESCOLAR CARATGENA 2024-2025



### Octubre 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª
28	29	30	31				1ª

### Noviembre 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	1ª
4	5	6	7	8	9	10	2ª
11	12	13	14	15	16	17	3ª
18	19	20	21	22	23	24	4ª
25	26	27	28	29	30		5ª

### Diciembre 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30	31						4ª

### Enero 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4ª
6	7	8	9	10	11	12	5ª
13	14	15	16	17	18	19	6ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª
27	28	29	30	31			2ª

### Febrero 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	2ª
3	4	5	6	7	8	9	3ª
10	11	12	13	14	15	16	4ª
17	18	19	20	21	22	23	5ª
24	25	26	27	28			6ª

### Marzo 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	6ª
3	4	5	6	7	8	9	1ª
10	11	12	13	14	15	16	2ª
17	18	19	20	21	22	23	3ª
24	25	26	27	28	29	30	4ª

### Abril 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª
7	8	9	10	11	12	13	6ª
14	15	16	17	18	19	20	1ª
21	22	23	24	25	26	27	2ª
28	29	30					3ª

### Mayo 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	31		1ª

### Junio 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1		
2	3	4	5	6	7	8	2ª
9	10	11	12	13	14	15	3ª
16	17	18	19	20	21	22	4ª
23	24	25	26	27	28	29	5ª

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,  
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**

Revisado por Cristina Rojas Barqueros  
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada  
MU00348

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION

serunion@  
educa



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 PUEDES,  
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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

