

Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Potaje de alubias con magro de cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Guiso de lentejas con patata y zanahoria NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con atún y tomate  	Arroz a la marinera con merluza y trozos de papa  	Sopa de picadillo 
Tortilla de patatas 	Fogonero al horno Tomate natural aliñado 	Churrasquito de pollo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada               	Hamburguesa de pollo 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Pera	Plátano	Pera	Yogur 	Manzana
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
FIESTA NO COMEDOR	Cocido de garbanzos con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones a la napolitana  	Estofado de patatas con magro de cerdo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Lentejas estofadas con verduras. NO CONTIENE ALÉRGENOS
	Tortilla de patatas 	Nugget de pollo Tomate natural aliñado    	Limanda en salsa 	Salchichas de pollo Ensalada de lechuga y maíz aliñada 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Pera	Plátano	Pera	Yogur 	Manzana

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz cinco comidas al día. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber 8-10 vasos de agua al día. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



4 Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana.

5 Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.



6 Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de ordenador, a internet y a la televisión.

7 Protege tu espalda. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.

9 Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu salud para estar sano y fuerte.



Y RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER.....

