

## ¡MÚEVETE!

El ejercicio físico durante la infancia favorece positivamente el desarrollo físico, psíquico y social, además de la motricidad, el equilibrio y la movilidad.

Los niños de entre 5 y 17 años deberían practicar un mínimo de una hora diaria de actividad física, a poder ser, aeróbica, como ir en bicicleta, jugar a fútbol o a baloncesto, patinar, correr...



En la medida de lo posible, debemos procurar que los niños vayan al colegio caminando.

Incorpora actividades de fuerza para fortalecer los músculos y los huesos, por ejemplo, hacer flexiones o abdominales; tirar de la cuerda...

Integra la actividad física en su día a día: procura que salga de paseo, colabore en las tareas de casa, suba y baje escaleras...

Motiva, apoya y comparte con tu hijo la práctica de deporte para que crezca activo y sano.

Intenta que reduzca las horas dedicadas a actividades pasivas como ver la TV o navegar por internet.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
30	7	1	8	2	3	4	11	18	25
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ DE VERDURAS	VERDURA TRICOLOR	CANELONES EN SALSA AURORA	GARBANZOS ESTOFADOS	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS	PATATAS CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO	PASTA EN SALSA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS	SANJACOCO CON LECHUGA	POLLO AL CHILINDRÓN	CANELONES EN SALSA AURORA	LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS	FRUTA	VARITAS CON ZANAHORIA BABY	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
724.8 KCAL 35.2 P 25.2 L 89.3 HC	772 KCAL 33.1 P 30.4 L 91.5 HC	714.7 KCAL 31.9 P 25.1 L 90.3 HC	818.2 KCAL 32.7 P 33.8 L 95.8 HC	727.3 KCAL 36.4 P 27.7 L 83.1 HC	735.6 KCAL 27.1 P 27.8 L 94.25 HC	744.08 KCAL 25.8 P 29.32 L 94.25 HC	744.08 KCAL 25.8 P 29.32 L 94.25 HC	727.3 KCAL 36.4 P 27.7 L 83.1 HC	722.3 KCAL 31.8 P 26.3 L 89.6 HC
14	15	16	23	24	31	30	31	25	28
ARROZ CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CALABACÍN	PASTA EN SALSA NAPOLITANA	SOPA DE AVE	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS	PASTA EN SALSA NAPOLITANA	PATATAS RIOJANA
PESCADO A LA ANDALUZA CON LECHUGA	SALCHICHAS CON TOMATE	PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO	PESCADO EN SALSA VERDE	ALBÓNDIGAS JARDINERA	LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS	SOPA DE TERNERA	LÁCTEO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	LOMO EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FRUTA
767.9 KCAL 32.4 P 29.9 L 92.3 HC	725.9 KCAL 35.19 P 27.1 L 85.4 HC	761.88 KCAL 31.8 P 29.32 L 92.7 HC	756.3 KCAL 33.6 P 27.9 L 92.7 HC	771.1 KCAL 33.8 P 31.5 L 88.1 HC	773.6 KCAL 39.8 P 28.4 L 89.7 HC	725.2 KCAL 36.5 P 25.2 L 88.1 HC	706 KCAL 36.9 P 27.6 L 77.5 HC	722.3 KCAL 31.8 P 26.3 L 89.6 HC	826 KCAL 33.2 P 33.8 L 98 HC
21	22	23	30	24	31	31	31	25	28
LENTEJAS CON VERDURAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	SOPA DE COCIDO	VERDURA TRICOLOR	CREMA DE CALABACÍN	PASTA EN SALSA NAPOLITANA	SOPA DE AVE	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS	PASTA EN SALSA NAPOLITANA	PATATAS RIOJANA
RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA	CANELONES DE CARNE	POLLO AL CHILINDRÓN	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS	ALBÓNDIGAS JARDINERA	LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS	SOPA DE TERNERA	LÁCTEO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	LOMO EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FRUTA
763.2 KCAL 33.1 P 30.4 L 89.3 HC	813.4 KCAL 32.7 P 33.8 L 94.6 HC	675.5 KCAL 31.9 P 26.3 L 77.8 HC	706 KCAL 36.9 P 27.6 L 77.5 HC	722.6 KCAL 32.9 P 27.4 L 86.1 HC	771.1 KCAL 33.8 P 31.5 L 88.1 HC	725.2 KCAL 36.5 P 25.2 L 88.1 HC	725.2 KCAL 36.5 P 25.2 L 88.1 HC	722.3 KCAL 31.8 P 26.3 L 89.6 HC	826 KCAL 33.2 P 33.8 L 98 HC



No pierdas la oportunidad, regístrate y participa en el sorteo en:  
[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)



¡Todavía puedes ganar un año de comedor gratis para tus hijos!