

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



DIA FESTIVO

DIA FESTIVO

DIA NO LECTIVO

6 Puré de verduras con Pavo
Yogur o Fruta

7 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

8 Puré de verduras con Ternera
Yogur o Fruta

9 Puré de verduras con Pollo
Yogur o fruta

10 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

13 Puré de verduras con Pollo
Yogur o fruta

14 Puré de verduras con Ternera
Yogur o Fruta

15 Puré de verduras con Pollo
Yogur o fruta

16 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

17 Puré de verduras con Pavo
Yogur o Fruta

20 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

21 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

22 Puré de verduras con Ternera
Yogur o Fruta

23 Puré de verduras con Pollo
Yogur o fruta

24 Puré de verduras con Pavo
Yogur o Fruta

27 Puré de verduras con Ternera
Yogur o Fruta

28 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

29 Puré de verduras con Pollo
Yogur o fruta

30 Puré de verduras con Pescado
Yogur o Fruta

31 Puré de verduras con Pollo
Yogur o fruta

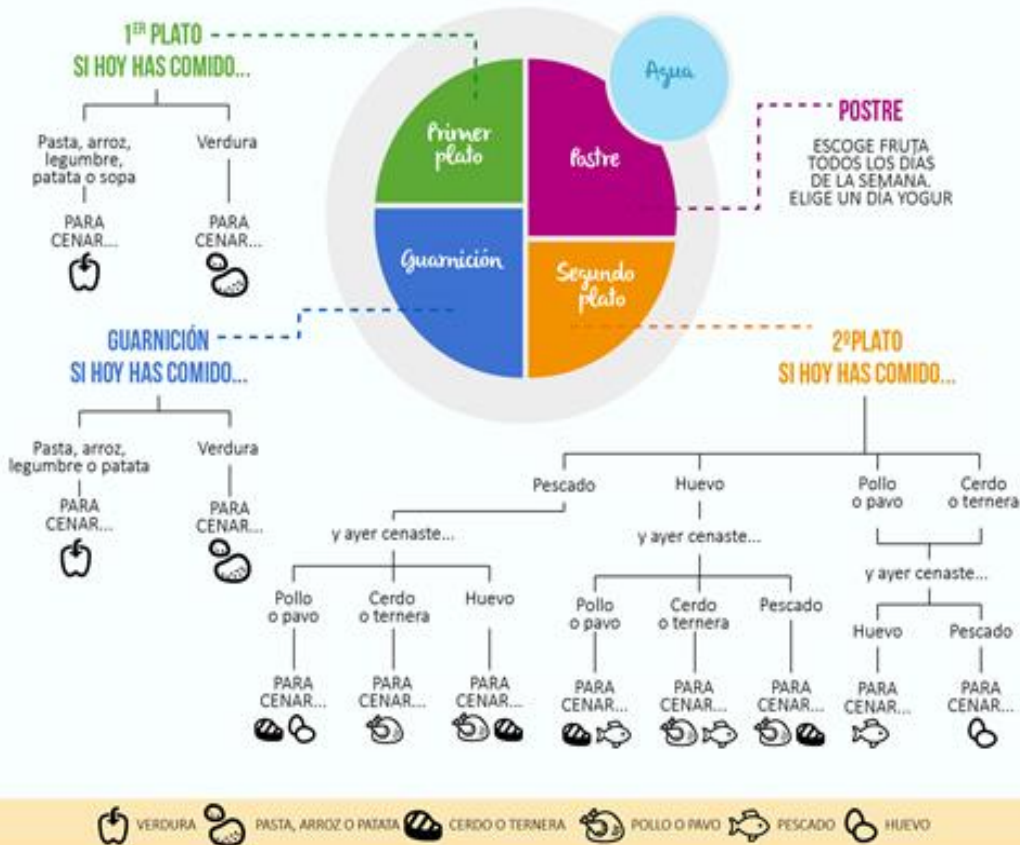
Colegio Quercus

¿Qué cenamos hoy?

sodexo
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína.
No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



SALTAR A LA COMBA

• UNA RUTINA FÁCIL Y RÁPIDA DE 10 MINUTOS •



RUTINA FÁCIL Y RÁPIDA
CON MULTITUD DE BENEFICIOS
CARDIO, ABDOMINALES INFERIORES,
CEREBROS, CUADRICEPS, HOMBROS

• EL SECRETO PARA SENTIRNOS SANOS Y LLENOS DE ENERGÍA •

CAMINAR

¿CÓMO REACCIONA NUESTRO CUERPO?

