

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



	<p> <b>Ingrediente ecológico</b> <b>Huevo de gallinas camperas</b></p> <p> <b>Producto integral</b> <b>Plato tradicional</b></p> <p> <b>Verdura de temporada</b></p> <p> <b>Producto local y de proximidad</b></p>			<p><b>VIERNES 01/ DIVENDRES 01</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <b>Sopa d'olla</b></p> <p> <b>Merluza en su jugo</b> <b>Lluç en el seu suc</b></p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 04/ DILLUNS 04</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsca i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Bacalao al horno con verduras Bacallà al forn amb verdures Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 05/ DIMARTS 05</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Garbanzos con <b>verduras de temporada</b> Cigrons amb <b>verdures de temporada</b></p> <p> <b>Tortilla</b> con atún <b>Truita</b> amb tonyina</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06/ DIMECRES 06</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b></p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, <b>ou dur</b></p> <p>Crema de <b>calabaza</b> Crema de <b>carabassa</b></p> <p>Hamburguesa de ternera con papas Hamburguesa de vedella amb papes</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 07/ DIJOUS 07</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p><b>Sopa de fideos</b> <b>Sopa amb fideus</b></p> <p>Pollo al horno con maíz Pollastre al forn amb dacsca Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 08/ DIVENDRES 08</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge fresc</p> <p>Arroz caldoso con pollo Arròs caldòs amb pollastre</p> <p>Buñuelos bacalao <b>Bunyols bacallà</b></p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 11/ DILLUNS 11</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Llentilles estofades amb <b>napicol</b></p> <p>Lomo con patatas Llom amb creïlles</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 12/ DIMARTS 12</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Crema de <b>boniato con tostones</b> Crema de <b>moniato amb tostons</b></p> <p>Merluza en salsa con verduras Lluç en salsa amb verdures</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13</b></p> <p><b>MACARRONES BOLOÑESA</b></p> <p><b>ALITAS DE POLLO CRUJIENTES</b></p> <p><b>COCA CASERA CON HUEVO DE CHOCOLATE</b></p> 	<p><b>JUEVES 14/ DIJOUS 14</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES 15/ DIVENDRES 15</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES 18/ DILLUNS 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES 19/ DIMARTS 19</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 20/ DIMECRES 20</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES 21/ DIJOUS 21</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES 22/ DIVENDRES 22</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES 25/ DILLUNS 25</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES 26/ DIMARTS 26</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p> <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> amb tonyina i tomaca</p> <p>Jurel en salsa verde Jurel en salsa verda</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco- Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27/ DIMECRES 27</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives</p> <p><b>Caldereta de rape</b> <b>Caldereta de rap</b></p> <p> <b>Tortilla</b> con queso <b>Truita</b> amb formatge</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 28/ DIJOUS 28</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b> Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents</p> <p><b>COCA D'ARNADI (XÀTIVA)</b></p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p><b>VIERNES 29/ DIVENDRES 29</b> 641,4kcal-Prot25,8g-Lip29,3g-HC 64,8 Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano - Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga</p> <p>Hervido valenciano Bullit valencià</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de calabaza Mandonguilles de vedella en salsa de carabassa</p> <p>Fruta de temporada-fruuta de temporada Pan blanco-pa blanc</p>