

# 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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



					<p><b>JUEVES / DÍJOURS 01</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de garbanzos Tortilla francesa con berenjena en tempura Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de cigrons Truita francesa amb albergínia en tempura Iogurt/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 02</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdres de temporada Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 05</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsca Crema de moniato amb tostons casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 06</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,6g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Lentilles a la Mediterrània Truita de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 07</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Coca d'embotit valencià fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOURS 08</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al graten amb verdres fresques de temporada Iogurt/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 09</b> <b>MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO"</b> ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz <b>MACARRONES A LA BRASILERICA (Macarrones a la bolofoesa)</b> <b>RISSOLE: san Jacobo con verdres</b> <b>DULCE DE RIO: Pan de calatrava</b></p> <p><b>MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO"</b> <b>AMANIDA BRASILANYA: encisam i dacsca</b> <b>MACARRONES A LA BRASILERICA (Macarrons a la bolonyesa)</b> <b>RISSOLE: san Jacobo amb verdres</b> <b>DOLÇ DE RIO: Pa de calatrava</b></p>		
<p><b>LUNES / DILLUNS 12</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral Amanida de col, carlota i poma Wok de tallarines amb pollastre i verdres en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 13</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs caldós de verdres Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ecològics fruta de temporada/ Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOURS 15</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Alubias con chorizo Tortilla de patata Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Fesols amb xoriço Truita de creïlla Iogurt/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 16</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada/ Pa blanc</p>		
<p><b>LUNES / DILLUNS 19</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs amb fesols i naps Truita amb formatge Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 20</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECOLÒGICS amb napolitana Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOURS 22</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de york, tomate y aceituna Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Milfulls de york, tomaca i oliva Iogurt/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 23</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de coliflor y verduras Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Crema de coliflor i verdres Mandonguilles a la jardineria de pèsol i carlota Fruta de temporada/ Pa blanc</p>		
<h3>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</h3>						
<p><b>LUNES / DILLUNS 26</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 27</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a la siciliana Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacsca Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdres fresques Fruta de temporada/ Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOURS 29</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Crema dos legumbres Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Crema dos llegums Pollastre al'all amb carlota baby Iogurt/ Pa blanc</p>			