

# 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	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE











🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



		<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de lechuga y tomate <b>Lentejas ECO</b> con verduras  <b>Lentilles ECO</b> amb verdure Merluza en salsa de tomate Lluç en salsa de tomaca Fruta de temporada-Fruita de temporada/ <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 02</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de <b>verduras</b> Crema de <b>verdures</b> Jamoncitos de pollo asado al curry Cuixeta de pollastre a l'ast al curry Fruta de temporada /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g <b>MENÚ ELEGIDO POR 5ª</b> Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacs Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideus Sopa de <b>verdures de temporada</b> amb fideus Pizza de jamón y queso Pizza de pernil i formatge <b>HELADO</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Tallarines con atún Tallarines amb tonyina Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacs  <b>Lentejas ECO</b> a la mediterrànea <b>Lentilles ECO</b> a la mediterrànea <b>Coca de verduras de Dènia</b>  <b>Coques de verduras de Dènia</b> Fruta de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</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 <b>Caldereta de rape</b>  <b>Caldereta de rap</b>  Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents Fruta de temporada <b>/Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 09</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa <b>Sopa con fideus</b>  <b>Sopa amb fideus</b>  Albóndigas de ternera a la jardinera Mandonguilles de vedella a la jardinera <b>HELADO-GELAT</b> /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 641,4kcal-Prot25,8-Lip 29,3g- HC64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Paella valenciana Paella valencia a Entremesos Entremesos Fruta de temporada-fruuta de temporada/Pan blanco-pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Merluza en su jugo con verduras Lluç en el seu suc amb verdure Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Hamburguesa de ternera con patatas gajo Hamburguesa de vedella amb creilles grilló Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacs i formatge fresc Sopa de fideus Sopa de fideus Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada/ <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g <b>AIXÒ ÉS OR, XATA!</b> Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oli d'oliva <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras de temporada</b>  <b>Carons</b> amb <b>ECO verduras de temporada</b> Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn HORCHATA /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b>  Arròs a la cubana con <b>ou dur</b> Llonganizas con verduras de temporada Llonganises amb verdure de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacs Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre  <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b>  <b>Lentilles ECO</b> amb <b>batxoqueta fresca</b> <b>Tortilla</b> con <b>verduras de temporada</b> <b>Truita</b> amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacs Crema de <b>calabacín</b> Crema de <b>carabasseta</b> Pollo al horno con tomatitos al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> <b>FIN DE CURSO</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacs <b>Ensalada ECO de pasta</b> (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada) <b>Amanida ECO de pasta</b> (pasta hélices, encisam, tomaca, Dacs i carlota ratllada) Delicias de Mar y montaña Delícies de Mar i montanya <b>HELADO</b> <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	