

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

Entidades colaboradoras:





¡HAZ LA RECETA EN CASA!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡VAMOS AL MERCADO!



MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/
FESTIU

JUEVES / DIJOURS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada de lechuga y espárragos
 Pasta a la boloñesa vegetal
 Boquerón rebozado
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i espàrrecs
 pasta a la bolonyesa vegetal
 Aladroc arrebossat
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
 Sopa de verduras
 Magro en salsa
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i cogombre
 Sopa de verduras
 Magre en salsa
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
 Ensalada de tomate y mozzarella
 Fideus a la cassola
 Tosta de atún y tomate
 Fruta de temporada
 Pan integral
 Amanida de tomaca i mozzarella
 Fideus a la cassola
 Pa torrat amb tonyina i tomaca
 Fruita de temporada
 Pa integral

MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Lentejas ECOLÓGICAS glotonas de la abuela Carolina
 Lenguadina en tempura
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Lentilles ECOLÒGIQUES glotonas de la iaia Carolina
 Lenguadina en tempura
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
 Ensalada de lechuga y atún
 Garbanzos ECO estofados
 Tortilla francesa con berenjena en tempura
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i tonyina
 Cigrons ECO estofats
 Truita francesa amb albergínia en tempura
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 9

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz del senyoret
 Longanizas con verduras de temporada
Flan de huevo de Sole Domenech
 Pan blanco
 Amanida de tomaca, ceba i olives
Arroz del senyoret
 Llonganisses amb verdures de temporada
Flan de ou de Sole Domenech
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones saiteados
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i remolatxa
 Crema temperada de carlota
 Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
 Ensalada de col y zanahoria
 Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa
 Merluza en salsa verde
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
 Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa
 lluç en salsa verda
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
 Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz al horno con garbanzos ECO de Isabel Aranda
 Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Arroz al forn amb cigrons ECO de Isabel Aranda
 Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

JUEGOS GIGANTES DE MADERA EN EL PATIO
 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Crema de verduras con tostones caseros
 Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
 Fruta de temporada
 Pan integral
 Amanida d'encisam i dacsa
 Crema de verdures amb tostons casolans
 Pernilet de pollastre en salsa de carabasseta
 Fruita de temporada
 Pa integral

JUEVES / DIJOURS 16

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
 Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada
 Tortilla de calabacín
 Yogur
 Pan sin gluten
Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada
 Truita de carabasseta
 logurt
 Pa sense gluten

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
 Ensalada de lechuga y huevo
 Sopa de pescado
 Tarta de embutido valenciano
Helado de limón de Vicente y Amalia
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i ou
 Sopa de peix
 Coca d'embotit valencià
Gelat de llima de Vicent i Amalia
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

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 verdures en salsa de soja
 Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten
 Fruita de temporada
 Pa integral

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz negro
 Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i olives
Arros negre
 Bunyols de brandada de bacallà al forn amb verdures de temporada
 Fruita de temporada
 Pa Blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

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 blanco
 Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc
 Sopa de putxero
 Putxero complet amb cigrons ecològics
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
 Ensalada de lechuga y espárragos
 Judías con chorizo
 Tortilla de patata
Vamos al mercado: Pantxineta
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i espàrrecs
 Fesols amb xoriço
 Truita de creïlla
Anem al mercat: Pantxineta
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
DEGUSTACIÓN DE GAZPACHO
 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
 Crema de calabacín
 Goulash de magro con cuscús
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i cogombre
 Crema de carabasseta
 Goulash de magre amb cuscús
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
DÍA DE LOS ABUELOS
 Ensalada completa
PAELLA VALENCIANA
 POSTRE ESPECIAL: COCA Y TORTA DE SANTIAGO
 Pan integral
 Amanida completa
PAELLA VALENCIANA
 POSTRE ESPECIAL: COCA Y TARTA DE SANTIAGO
 Pa integral
Abuela: Teresa Lucas Palau

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
 Sopa de fideus 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
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Ensalada de tomate, cebolla y atún
 Crema de boniato con tostones
 Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i tonyina
 crema de moniato amb tostons
 Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
 Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Hervido valenciano volcánico de Mercedes Romero
 Merluza en salsa siciliana
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida de tomaca, ceba i olives
Bullit valencià volcànic de Mercedes Romero
 lluç en salsa siciliana
 logurt
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo
 (alitas, nuggets y patatas fritas)
Destornillarse de risa
 (pasta espiral a la carbonara con york)
Siempre dulce
 (Helado especial)

