

# 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>LUNES / DILLUNS 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Macarrones al gratén Varites de lluç Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</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 dacsá Crema de moniato amb tostones casolans Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i ceba Potatge de cigrons a la Mediterrània Truitada de carabasseta Fruta de temporada Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 14</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Torta d'embotit valencià logurt Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</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 Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 18</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 gratén Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli gratén Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</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 blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ecològics Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas <b>PAELLA VALENCIANA</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i olives <b>PAELLA VALENCIANA</b> Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada Pa integral</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOUS 21</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Alubias con verduras Tortilla de patata Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Fesols amb verdures Truitada de creïlla logurt Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</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 25</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g 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 Truitada amb formatge Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 26</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos ECO Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideus amb cigrons ECO Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Espirales ECO amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 28</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 atún, tomate y aceituna Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Milfulls de tonyina, tomaca i oliva logurt Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de verduras Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada Pa blanc</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

