

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES 02/ DILLUNS 02</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara SFS  <b>Tortilla francesa</b> Yogurt Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 03/ DIMARTS 03</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave SFS con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04/ DIMECRES 04</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco <b>Guiso de patata con verduras</b> Filete de aguja cerdo en salsa SFS con patatas al horno Yogurt <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>JUEVES 05/ DIJOUS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 06/ DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 09/ DILLUNS 09</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta con tomate y espinacas Merluza en su jugo Yogurt Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 10/ DIMARTS 10</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino <b>Guiso de patata con verduras</b>  <b>Tortilla con verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11/ DIMECRES 11</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> Yogurt <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>JUEVES 12/ DIJOUS 12</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria <b>Pisto de verduras</b> <b>Arròs rossejat</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 13/ DIVENDRES 13</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga, tomate y maíz <b>Sopa de cocido SFS</b> <b>Verduras y pelota SFS</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 16/ DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga y manzana Coditos napolitana Pescado al horno Yogurt Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 17/ DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de patata con verduras <b>Tortilla</b> con atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18/ DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Crema de <b>verduras</b> <b>HAMBURGUESA DE AVE SFS</b> con patatas Yogurt <b>Pan integral</b> <b>NOVEDAD</b> </p>	<p><b>JUEVES 19/ DIJOUS 19</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco <b>Paella valenciana (sin judía sin garrofón)</b> Pizza Margarita casera SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 20/ DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa (sin guisantes) Solomillo en su jugo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 23/ DILLUNS 23</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g <b>Ensalada ECO de pasta</b> (hélices, lechuga, tomate, maíz zanahoria rallada) Merluza en salsa verde Yogurt Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 24/ DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Guiso de patata con verduras Hamburguesa de ave SFS a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 25/ DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Sopa de cocido SFS (sin garbanzos) Jamoncito de pollo al ast con patatas Yogurt <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>JUEVES 26/ DIJOUS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Nachos con queso fresco <b>Paella marinera</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 27/ DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Guiso de patata con verduras <b>Tortilla francesa c/ champiñones salteados</b> Fruta de temporada <b>Pan sin gluten</b> </p>
<p><b>LUNES 30/ DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y <b>huevo duro</b> Queso fresco con tomate y orégano <b>Fideuá</b> Yogurt Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 31/ DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, queso fresco, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo, patata y bacon SFS) <b>DULCE DEL HADA</b> (helado encantado) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan)</p>		<p>*No se utilizarán legumbres como ingrediente. *Las ensaladas y las elaboraciones no llevarán soja. *No se utilizarán los frutos secos como ingrediente *No se cocinará, ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *No se utilizarán frutos secos como ingrediente. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p><b>DERIVACIÓN</b> <b>SIN LEGUMBRES</b> <b>SIN FRUTOS SECOS</b></p>