

# 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>LUNES / DILLUNS 12</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Macarrones napolitana Varitas de merluza Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Pasta napolitana Varettes de lluç Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 13</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideua de <b>verduras de temporada</b> Merluza al horno con muselina de alioli al gratén Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, poma i dacsa Fideua de <b>verdures de temporada</b> Lluç al forn amb mussolina d'allioli al gratén Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g AGS:13,7g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos <b>ecológicos</b> Torta de embutido valenciano Lácteo  <b>Pan integral</b> Amanida tomaca, ceba i olives Sopa de fideus amb cigrons <b>ecològics</b> Torta d'embotit valencià Lacti <b>Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 15</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de ternera con patata y verdura  <b>Tortilla francesa</b> con <b>verduras frescas</b> salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Guisat de vedella amb verdures <b>Trita francesa</b> amb <b>verdures fresques</b> saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 16</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano)  Lentejas <b>ecológicas</b> con <b>verduras</b> y arroz Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco AMANIDA DE LA COMARCA (tomaca amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga) Llenties <b>ecològiques</b> amb <b>verdures</b> i arròs Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 19</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas  Espirales <b>ecològics</b> con caballa y romero Gallo San Pedro al limón Lácteo Pan blanco Espirals <b>ecològiques</b> amb verat i romer Gall Sant Pere a la llima Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <b>PAELLA VALENCIANA</b> Coca farcida de <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam tomaca i remolatxa <b>PAELLA VALENCIANA</b> Coca farcida de <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada  Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat  <b>Tortilla</b> con queso Lácteo  <b>Pan integral</b> AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Empedrat <b>Trita</b> amb formatge Lacti <b>Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 22</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Suquet de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Suquet de peix Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 23</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Coliflor con patatas al gratén Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ou Floricol amb creilles gratinades Mandonguilles a la jardinera de pésols i carlota Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 26</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria  Lentejas <b>ecológicas</b> estofadas Boquerones en tempura Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam i carlota Llenties <b>ecològiques</b> estofades Aladroc en tempura Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 27</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (tomate, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Pollo al horno con bajoqueta con tomate Fruta de temporada Pan blanco AMANIDA ILUSTRADA (tomaca, ceba, ou i tonyina) Crema de carlota amb tostons casolans Pollastre al forn amb bajoqueta i tomaca Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana  Espaguetis <b>ecológicos</b> a la carbonara de salmón  <b>Tortilla</b> con espinacas Lácteo  <b>Pan integral</b> Amanida d'encisam i poma Espaguetis <b>ecològics</b> a la carbonara de salmó <b>Trita</b> d'espínacs Lacti <b>Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 29</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Pizza casera de york y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, olives i dacsa Potatge de cigrons valencians Pizza casera de pernil dolç i formatge Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 30</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b>  Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i remolatxa Arròs a la cubana amb <b>ou dur</b> Llonganisses amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada Pa blanc</p>

Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica



Huevos camperos/ous camperols



Pan integral/pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

