

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

Entidades colaboradoras:



<p>SIN FRUTOS SECOS:</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>SIN ROSACEAS:</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener rosaceas</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>			
<p>LUNES / DILLUNS 12</p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Arroz de verduras de temporada</p> <p>Merluza al horno con muselina de alioli</p> <p>SFS al gratén</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g AGS:13,7g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos ecológicos</p> <p>Tosta de embutido valenciano SFS</p> <p>Lácteo </p> <p>Pan integral </p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de ternera con patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 16</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano)</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y arroz</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 19</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Espirales ecológicos con caballa y romero</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 20</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>PAELLA VALENCIANA</p> <p>Tosta de verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g</p> <p>ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)</p> <p>Empedrat SFS</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral </p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 22</p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de naranja</p> <p>SFS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo</p> <p>Coliflor con patatas al gratén SFS (sin nuez moscada)</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 26</p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 27</p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g</p> <p>ENSALADA ILUSTRADA (tomate, cebolla, huevo y atún)</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo al horno con bajoqueta con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y Espaguetis ecológicos a la carbonara de salmón SFS</p> <p>Tortilla con espinacas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral </p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 29</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas y maíz</p> <p>Potaje de garbanzos valenciano</p> <p>Pizza casera de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 30</p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 