

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:



<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>