

# 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:



**SIN GLUTEN:**

\*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

\*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

<p><b>LUNES / DILLUNS 12</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Pasta SG napolitana Pescado a la plancha Lácteo Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 13</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Arroz de <b>verduras de temporada</b> Merluza al horno con muselina de alioli al gratén SG Fruta de temporada Pan SG</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 SG con garbanzos <b>ecológicos</b> Tosta SG de embutido valenciano SG Lácteo  <b>Pan SG</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 SG </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) Hervido valenciano <b>Pescado a la plancha</b> Fruta de temporada Pan SG </p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 19</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Pasta SG con caballa y romero Gallo San Pedro al limón Lácteo Pan SG </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> Tosta SG de <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan SG</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 SG <b>Tortilla</b> con queso Lácteo <b>Pan SG</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 SG Jamoncitos de pollo en salsa de naranja SG Fruta de temporada Pan SG</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 SG Hamburguesa SG a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 26</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Sopa de fideos SG Pescado a la plancha Lácteo Pan SG </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 Pollo al horno con bajoqueta con tomate Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Pasta SG</b> a la carbonara de salmón SG <b>Tortilla</b> con espinacas Lácteo  <b>Pan SG</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 SG casera de york SG y queso Fruta de temporada Pan SG</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 de pollo SG con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan SG</p>