

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

Entidades colaboradoras:



SIN LACTOSA:

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

*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado Yogur de soja.

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

LUNES / DILLUNS 12

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g

Ensalada de lechuga y tomate
Macarrones napolitana
Pescado a la plancha
Yogur de soja
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 13

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g

Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Arroz de **verduras de temporada**
Merluza al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 14

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 **ecológicos**
Torta de embutido valenciano SL
Yogur de soja
Pan integral 

JUEVES / DIJOURS 15

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g

Ensalada de lechuga y maíz
Guiso de ternera con patata y verdura
Tortilla francesa con **verduras frescas**
salteadas 
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 16

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g

ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con aceite de oliva y orégano)
Lentejas **ecológicas** con **verduras** y arroz
Pescado a la plancha 
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 19

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g

Ensalada de lechuga y aceitunas
Espirales **ecológicos** con caballa y romero
Gallo San Pedro al limón
Yogur de soja
Pan blanco 

MARTES / DIMARTS 20

DIA MUNDIAL DE LA PAELLA
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
PAELLA VALENCIANA
Coca farcida de **verduras de temporada**
SL (sin queso)
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 21

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g

ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)
Empedrat SL
Tortilla francesa
Yogur de soja 
Pan integral 

JUEVES / DIJOURS 22

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 SL
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 23

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g

Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Coliflor con patatas al gratén SL
Hamburguesa SL a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 26

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g

Ensalada de lechuga y zanahoria
Lentejas **ecológicas** estofadas SL
Pescado a la plancha
Yogur de soja
Pan blanco 

MARTES / DIMARTS 27

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 blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 28

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g

Ensalada de lechuga y manzana
Espaguetis **ecológicos** a la carbonara de salmón SL (bebida vegetal) 
Tortilla con espinacas
Yogur de soja 
Pan integral 

JUEVES / DIJOURS 29

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g

Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Potaje de garbanzos valenciano
Tosta de pisto con atún
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 30

773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g 

Ensalada de col, zanahoria y remolacha
Arroz a la cubana con **huevo duro**
Longanizas de pollo SL con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco