

# 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:



<p><b>SIN LEGUMBRES:</b></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><b>SIN FRUTOS SECOS:</b></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><b>LUNES / DILLUNS 12</b></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><b>MARTES / DIMARTS 13</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Arroz de <b>verduras de temporada</b></p> <p>Merluza al horno con muselina de alioli al gratén SFS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</b></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 (sin garbanzos)</p> <p>Tosta de embutido valenciano SFS</p> <p>Lácteo </p> <p><b>Pan integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 15</b></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 (sin legumbres)</p> <p><b>Tortilla francesa con verduras frescas</b></p> <p>salteadas</p> <p>Fruta de temporada </p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 16</b></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>Hervido valenciano</p> <p><b>Pescado a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada </p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 19</b></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Espirales <b>ecológicos</b> con caballa y romero</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Lácteo </p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 20</b></p> <p><b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p><b>PAELLA VALENCIANA (sin judía verde sin garrafón)</b></p> <p>Tosta de <b>verduras de temporada SFS</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</b></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>Arroz con verduras</p> <p><b>Tortilla con queso</b></p> <p>Lácteo </p> <p><b>Pan integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 22</b></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 (sin legumbres)</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa de naranja SFS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 23</b></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)/SS</p> <p>Hamburguesa de pollo SS a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 26</b></p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Lácteo </p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 27</b></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 salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis <b>ecológicos</b> a la carbonara SFS (sin nuez moscada)/SS de salmón</p> <p><b>Tortilla con espinacas</b></p> <p>Lácteo </p> <p><b>Pan integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 29</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas y maíz</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Pizza casera SS de york SS y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 30</b></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 <b>huevo duro</b></p> <p>Longanizas de ave SS con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>