

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>*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. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada ilustrada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES / DIIJOS 02 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada completa Arroz al horno SS (sin garbanzos ECOLÓGICOS, sin morcilla) Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 03 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada mediterránea Sopa de verduras Pescado a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 06 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g ENSALADA VALENCIANA Crema de patata Hamburguesa de ave SS a la plancha con queso Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 07 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g ENSALADA DE LA HUERTA Fideuà de verduras de temporada Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén SS, SFS Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada mixta Caldo de ave de la abuela tradicional con pollo de corral Tosta de panceta SS Lácteo Pan integral</p>  | <p>JUEVES / DIIJOS 09 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Guiso de magro con patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 10 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada especial Guiso de patata con verduras Pescado al horno con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 13 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g ENSALADA VALENCIANA Hervido de patata Caballa al horno con zanahoria salteados Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 14 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada mediterránea Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo en salsa de naranja SS, SFS Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE LA HUERTA Guiso de patata con verduras Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES / DIIJOS 16 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada mixta Arroz con bacalao y coliflor Tosta de verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 17 JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g INSALSATA DI CESAR: Ensalada de lechuga, jamón york SS PASTA E FIGIOLE: Espirales con panceta SS y tomate UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Revuelto de huevo con champiñones con pan blanco Yogur natural con topping de fruta</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 20 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada ilustrada Guiso de patata con verduras Hamburguesa de ave SS verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 21 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada mixta Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno con tomate Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 MIÉRCOLES DE CENIZA 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g ENSALADA DE LA HUERTA Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SS, SFS de salmón Tortilla con espinacas Lácteo Pan integral</p> | <p>JUEVES / DIIJOS 23 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g ENSALADA VALENCIANA Guiso de patata y verduras Tosta de atún Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 24 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada mediterránea PAELLA DE ALCACHOFAS Pescado a la plancha con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>  |
| <p>LUNES / DILLUNS 27 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA Macarrones ECOLÓGICOS con tomate Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 28 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial OLLA VALENCIANA SFS, SS (SIN JUDIA VERDE NI ALUBIAS) Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>  | <p> Síguenos en:  SERUNION_EDUCA</p> | <p>Legumbre y pasta ecológica/lllegum i pasta ecológica Pan integral/pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>     |   |