

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:





*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.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

VIERNES / DIVENDRES 17
JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
INSALATA 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

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

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

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

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



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

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

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



Síguenos en:
SERUNION_EDUCA

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

