

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto: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. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado. Yogur de soja.</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 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 <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 02</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada completa Arroz al horno SL (sin morcilla) con garbanzos ECOLÓGICOS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 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><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g ENSALADA VALENCIANA Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de ave SL a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g ENSALADA DE LA HUERTA Fideuà de verduras de temporada Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada mixta <b>Caldo de ave de la abuela tradicional con pollo de corral</b> Tosta de panceta SL Lácteo de soja <b>Pan integral</b></p> 	<p><b>JUEVES / DIIJOS 09</b> 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><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada especial Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pescado al horno con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g ENSALADA VALENCIANA Hervido valenciano Caballa al horno con guisantes y zanahoria salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 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 SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE LA HUERTA Alubias con verduras de temporada Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 16</b> 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><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g <b>INSALSATA DI CESAR:</b> Ensalada de lechuga, jamón york SL <b>PASTA E FIGIOLE:</b> Espirales con panceta SL y tomate <b>UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:</b> Revuelto de huevo con champiñones con picos <b>Yogur de soja con topping de fruta</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SL Longanizas de ave SL con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 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 bajoqueta con tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> <b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g ENSALADA DE LA HUERTA Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SL (con bebida vegetal) de salmón Tortilla con espinacas Lácteo de soja <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 23</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g ENSALADA VALENCIANA Potaje de garbanzos valenciano Tosta de atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> <b>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada mediterránea <b>PAELLA DE ALCACHOFAS</b> Pescado a la plancha con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial <b>OLLA VALENCIANA SL</b> Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p> Síguenos en:  SERUNION_EDUCA</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica / llegum i pasta ecològica <b>Pan integral/pa integral</b> Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>    	 