

# 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	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.</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 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 Varitas de merluza 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 patata Hamburguesa mixta a la plancha con queso 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 con muselina de alioli al gratén 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 la abuela tradicional con pollo de corral</b> Torta de embutido valenciano Lácteo <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 Buñuelos de brandada de bacalao 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 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 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 Coca farcida 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 y salsa César <b>PASTA E FIGIOLE:</b> Espirales con panceta y tomate <b>UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:</b> Revuelto de huevo con champiñones con picos Yogur natural con topping de fruta</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Longanizas 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 de salmón Tortilla con espinacas Lácteo <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 Pizza casera 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> Boquerones en tempura 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</b> Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p><b>EDUCAMOS EN POSITIVO+</b></p>  <p>Síguenos en: <b>SERUNION_EDUCA</b></p> 	<p>Legumbre y pasta ecológica/llégum i pasta ecológica</p> <p><b>Pan integral/pa integral</b></p> <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>    	 