

# 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>LUNES / DILLUNS 09</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Tosta de caballa y romero Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada mediterránea Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo Lácteo <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada mixta Sopa de puchero Jamoncito de pollo a la manzana c/patatas dado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada completa Arròs rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g ENSALADA DE LA HUERTA Crema de puerro y pera Cordon blue de pavo con pisto Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada especial <b>FIDEUS A LA CASSOLA</b> Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g ENSALADA DE LA COMARCA Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Milhojas de mozzarella Lácteo <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada completa Paella valenciana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada ilustrada Puchero de garbanzos Tortilla francesa con habas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g ENSALADA VALENCIANA Coditos a la amatriciana Abadejo en su jugo con calabacín salteado Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE LA HUERTA Hervido valenciano Jamoncito de pollo al curry asado con cous cous Lácteo <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada mixta Boletes de espinacas con salsa casera de remolacha Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS con verduras de temporada Tosta de queso y york Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mixta Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón <b>ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y QUESO BLUE</b> Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<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>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada </p>   <p><b>ZUMO DE NARANJA NATURAL / SUC TARONJA NATURAL</b></p>	