

# 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 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada mixta Macarrones al gratén Varitas de merluza Lácteo Pan blanco Amanida mixta Macarrones al gratén Varites de lluç Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacin Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada ilustrada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Lácteo Pan integral Amanida ilustrada Potatge de cigrons a la Mediterrània Truita de carabasseta Lacti Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 14</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada mediterránea Arroz al horno con garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Arròs al forn amb cigrons ECO Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada valenciana Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco Amanida valenciana Sopa de peix Torta d'embotit valencià Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 18</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli gratén Lácteo Pan blanco Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'alioli graten Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada especial Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ecològics Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> <b><i>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</i></b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada mixta <b>PAELLA VALENCIANA</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno Lácteo Pan integral Amanida mixta <b>PAELLA VALENCIANA</b> Bunyols de brandada de bacallà al forn Lacti Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 21</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada ilustrada Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida ilustrada Fesols amb verdures Truita de creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada completa Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco Amanida completa Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 25</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mixta Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Lácteo Pan blanco Amanida mixta Arròs amb fesols i naps Truita amb formatge Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DMARTS 26</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada ilustrada Sopa de fideos con garbanzos ECO Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco Amanida ilustrada Sopa de fideos amb cigrons ECO Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECO con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Lácteo Pan integral Amanida variada Espirals ECO amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Lacti Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 28</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada completa Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco Amanida completa Bollit valencià de fesol tendre Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada Pa blanc</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

