

# 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 2</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso SG y orégano Lácteo Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta SG con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 5</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b> <b>JORNADA MEDIEVAL</b> <b>ENSALADA VALENCIANA:</b> lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria <b>SOPA MEDIEVAL:</b> sopa (pasta SG) de verduras con pan SG <b>EL FESTÍN DE JAUME I:</b> longanizas de ave SG con habas salteadas y papas chips <b>SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS):</b> mousse de fresa SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b>  <b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre (sin lenteja) y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Lácteo Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b>  <b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b>  <b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Lácteo Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS SG Tosta SG con tomate y queso SG Lácteo Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa ave SG con verduras Jurel con emulsión de mahonesa SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras (pasta SG) Magro en salsa SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cassola SG (pasta SG, longaniza de ave SG) Tosta SG de calabaza y tomate Lácteo Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Guiso de patata y verduras Lengüadina a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 26</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape (pan SG) Tortilla francesa con verduras salteadas Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 30</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Guiso de patata y verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 31</b> <b>MENÚ FAMILIA ADDAMS</b> <b>ENSALADA TIO FÉTIDO:</b> lechuga y aceitunas negras <b>ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR:</b> Pasta SG con tinta de calamar <b>LA COSA:</b> pollo a la plancha con patatas fritas <b>DULCE DE MIÉRCOLES:</b> Torrija SG (pan SG)</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.</p>	<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b> <b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 	