

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

Entidades colaboradoras:





Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

**FESTIVO/
FESTIU**

JUEVES / DIJOURS 2

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada variada
Arroz al horno con garbanzos ECO
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs al forn amb cigrons ECO
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla
Fruta de temporada/ Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 3

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada mediterránea
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 6

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de la huerta
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
Lácteo
Pan blanco
Amanida de l'horta
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 7

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Arroz caldoso de verduras
Buñuelos de brandada de bacalao al horno
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs caldós de verdures
Bunyols de brandada de bacallà al forn
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada especial
Sopa de puchero
Cocido completo con garbanzos ecológicos
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida especial
Sopa de putxero
Putxero complet amb cigrons ecològics
Fruta de temporada /Pa integral

JUEVES / DIJOURS 9

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada mixta
Alubias a la inglesa
Tortilla de patata
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Fesols a l'anglesa
Trita de creïlla
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE
Ensalada ilustrada
Crema de calabaza asada
Goulash de magro con cuscús
BROWNIE DE CHOCOLATE
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Crema de carabassa rostida
Goulash de magre amb cuscús
BROWNIE DE XOCOLATE
Pa blanc



LUNES / DILLUNS 13

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Arròs amb fesols i naps
Tortilla con queso
Lácteo
Pan blanco
Amanida variada
Arròs amb fesols i naps
Trita amb formatge
Lacti/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

DIA MUNDIAL DE LA DIABETES
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada mediterránea
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos
Alitas de pollo a la barbacoa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics
Aletes de pollastre a la barbacoa
Fruta de temporada/Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada de la huerta
Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones
Gallo San Pedro al limón
Lácteo
Pan integral
Amanida de l'horta
Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons
Gall Sant Pere a la llima
Lacti/Pa integral

JUEVES / DIJOURS 16

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada especial
Hervido valenciano de judía verde
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida especial
Bollit valencià de fesol tendre
Milfuls de tonyina, tomaca i oliva
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada mixta
Crema de coliflor al curry
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Crema de coliflor al curri
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada/ Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada ilustrada
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Lácteo
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Llentilles ECOLÒGICQUES estofades
Pollastre al'all amb carlota baby
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada mediterránea
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal
Merluza a la siciliana
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal
Lluça a la siciliana
Fruta de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
Ensalada de la huerta
Guiso de magro, patata y verdura
Tortilla francesa con verduras frescas
Lácteo
Pan integral
Amanida de l'horta
Guisat de magre, creïlla i verdura
Trita francesa amb verdures fresques
Lacti/Pa integral

JUEVES / DIJOURS 23

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
Ensalada variada
Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo y limón
Chapatita de queso y orégano
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre i llima
Xapata de formatge i orenga
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada especial
Arroz a la cubana
Croquetas de espinacas
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida especial
Arròs a la cubana
Croquetes d'espinacs
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES/DILLUNS 27

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada mixta
Sopa de puchero
Hamburguesa con queso y patatas fritas
Lácteo
Pan blanco
Amanida mixta
Sopa de putxero
Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides
Lacti/ Pa blanc

MARTES/DIMARTS 28

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada ilustrada
Crema de legumbre y verduras de temporada
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Crema de llegum i verdures de temporada
Abadejo en salsa verda
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
JORNADA SUPERHÉROES
Ensalada variada
ESPAQUETIS HULK: Espaguetis con salsa de pesto
METEORITOS ESPACIALES: Nuggets con salsa de tomate
MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS:
Mousse de chocolate con estrellitas
JORNADA SUPERHEROIS
Amanida variada
ESPAQUETIS HULK: Espaguetis amb salsa de pesto
METEORITS ESPACIALS: Nuggets amb salsa de tomaca
MOUSSE WONDER WOMAN AMB TOPPING DE ESTRELES:
Mousse de xocolate amb estreletes

JUEVES / DIJOURS 30

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada mediterránea
Paella valenciana
Nachos con salsa cheddar
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Paella valenciana
Naxos amb salsa cheddar
Fruta de temporada/Pa blanc



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

