

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|   <p><b>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</b></p>     | <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.<br/>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>   | <p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</u></p> <p><b>FESTIVO/<br/>FESTIU</b></p>   | <p><u>JUEVES / DIJOURS 2</u><br/>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g<br/>Ensalada variada<br/>Arroz al horno SH con garbanzos ECO<br/>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p> | <p><u>VIERNES / DIVENDRES 3</u><br/>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g<br/>Ensalada mediterránea<br/>Sopa de pescado (pasta SH)<br/>Tosta de embutido valenciano SH<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   |
| <p><u>LUNES / DILLUNS 6</u><br/>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g<br/>Ensalada de la huerta<br/>Pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja<br/>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SH<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p> | <p><u>MARTES / DIMARTS 7</u><br/>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g<br/>Ensalada variada<br/>Arroz caldoso de verduras<br/>Pescado SH al horno<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</u><br/>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g<br/>Ensalada especial<br/>Sopa de ave (pasta SH)<br/>Cocido completo SH con garbanzos ecológicos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</p>  | <p><u>JUEVES / DIJOURS 9</u><br/>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g<br/>Ensalada mixta<br/>Alubias a la inglesa SH<br/>Pollo a la plancha con patatas dado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                                  | <p><u>VIERNES / DIVENDRES 10</u><br/>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g<br/><b>DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE</b><br/>Ensalada ilustrada<br/>Crema de calabaza asada<br/>Goulash de magro con cuscús<br/><b>Postre especial sin alérgenos</b><br/>Pan blanco</p>  |
| <p><u>LUNES / DILLUNS 13</u><br/>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g<br/>Ensalada variada<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Pollo a la plancha con queso SH<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p>  | <p><u>MARTES / DIMARTS 14</u><br/><b>DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES</b><br/>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g<br/>Ensalada mediterránea<br/>Sopa de ave (pasta SH) con garbanzos Ecológicos<br/>Alitas de pollo a la barbacoa SH<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</u><br/>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g<br/>Ensalada de la huerta<br/>Pasta SH con salsa de champiñones<br/>Gallo San Pedro al limón<br/>Lácteo<br/>Pan integral</p>  | <p><u>JUEVES / DIJOURS 16</u><br/>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g<br/>Ensalada especial<br/>Hervido valenciano de judía verde<br/>Tosta SH de atún, tomate y aceituna<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                    | <p><u>VIERNES / DIVENDRES 17</u><br/>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g<br/>Ensalada mixta<br/>Crema de coliflor al curry<br/>Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   |
| <p><u>LUNES / DILLUNS 20</u><br/>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g<br/>Ensalada ilustrada<br/>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas<br/>Pollo al ajillo con zanahoria baby<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p>                                     | <p><u>MARTES / DIMARTS 21</u><br/>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g<br/>Ensalada mediterránea<br/>Pasta SH a la carbonara vegetal SH<br/>Merluza a la siciliana<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</u><br/>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g<br/>Ensalada de la huerta<br/>Guiso de magro, patata y verdura<br/>Pollo a la plancha con verduras frescas<br/>Lácteo<br/>Pan integral</p>   | <p><u>JUEVES / DIJOURS 23</u><br/>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g<br/>Ensalada variada<br/><b>Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo y limón</b><br/>Tosta de queso SH y orégano<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>        | <p><u>VIERNES / DIVENDRES 24</u><br/>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g<br/>Ensalada especial<br/>Arroz a la cubana SH<br/>Longanizas de ave SH<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   |
| <p><u>LUNES/DILLUNS 27</u><br/>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g<br/>Ensalada mixta<br/>Sopa de ave (pasta SH)<br/>Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas fritas<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p>                                 | <p><u>MARTES/DIMARTS 28</u><br/>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g<br/>Ensalada ilustrada<br/>Crema de legumbre y verduras de temporada<br/>Abadejo en salsa verde<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</u><br/>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g<br/><b>JORNADA SUPERHÉROES</b><br/>Ensalada variada<br/><b>ESPAGUETIS HULK:</b> Pasta SH con salsa de pesto SH<br/><b>METEORITOS ESPACIALES:</b> pollo plancha con salsa de tomate<br/><b>MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS:</b><br/>Mousse de chocolate SH</p>  | <p><u>JUEVES / DIJOURS 30</u><br/>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g<br/>Ensalada mediterránea<br/>Paella valenciana<br/>Nachos SH con salsa de tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                                     | <p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p>   |

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

