

# 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:





Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández



\*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.

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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



**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

**MARTES / DIMARTS 14**

**DÍA 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

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada de la huerta  
Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones  
Gallo San Pedro al limón  
Lácteo  
Pan 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

**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



**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**MIÉRCOLES / DIMECRES 29**

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g  
**JORNADA SUPERHÉROES**  
Ensalada variada  
**ESPAGUETIS 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

**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

**IVAMOS AL MERCADO!**

**ANEM AL MERCAT!**

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

