

# 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	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. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b> 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</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada mediterránea Sopa de ave Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b> 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</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b> 609,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado (no merluza) al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b> 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</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b> 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</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g <b>DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE</b> Ensalada ilustrada Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada mediterránea Sopa de ave con fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p>  <p>DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 de noviembre Educar para proteger el futuro</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 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</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b> 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</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> 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</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 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</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada mediterránea Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Pescado (no merluza) a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> 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</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada <b>Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo y limón</b> Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada especial Arroz a la cubana Longanizas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b> 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</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b> 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</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g <b>JORNADA SUPERHÉROES</b> Ensalada variada <b>ESPAGUETIS HULK:</b> Espaguetis con salsa de pesto <b>METEORITOS ESPACIALES:</b> pollo plancha con salsa de tomate <b>MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS:</b> Mousse de chocolate</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada mediterránea Paella valenciana Nachos con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p>