

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:





LUNES / DILLUNS 05
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Lácteo
Pan blanco
Amanida variada
Crema de moniato amb tostones casolans
Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 06
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada espacial
Lentejas a la mediterránea
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida especial
Lentilles a la Mediterrània
Truita de carabasseta
Fruta de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 07
760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
JORNADA JAPONESA
DEGUSTACIÓN DE SUSHI
WOK DE TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
POLLO TERIYAKI
DORAYAKI

JUEVES / DIJOUS 01
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada mediterránea
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruta de temporada/ Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 02
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de la huerta
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Potatge de rap
Truita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada/ Pa blanc

LUNES / DILLUNS 12
585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de la huerta
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
Lácteo
Pan blanco
Amanida de l'horta
Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal
Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 13
609,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de variada
Arroz caldoso de verduras
Goulash de magro con cuscús
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs caldós de verdures
Goulash de magre amb cuscús
Fruta de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 14
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada especial
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Lácteo
Pan integral
Amanida especial
Fesols amb verdures
Truita de creïlla
Lacti/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 08
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada ilustrada
Arroz al horno con garbanzos ECO
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Arròs al forn amb cigrons ECO
Luç al graten amb verdures fresques de temporada
Fruta de temporada/ Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 9
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada mixta
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
Fruta de temporada/ Pa blanc

LUNES / DILLUNS 19
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:73,8g
Ensalada mediterránea
Crema de coliflor al curry
Tortilla con queso
Lácteo
Pan blanco
Amanida mediterránea
Crema de coliflor al curri
Truita amb formatge
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 20
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de la huerta
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos
Gallo San Pedro al limón
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics
Gall Sant Pere a la llima
Fruta de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 21
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA MEXICANA: DÍA INTERNACIONAL DE LOS NACHOS
NACHOS CON QUESO CHEDDAR Y GUACAMOLE
Espirales ECOLÓGICOS con salsa de de frijoles
Fajitas de pollo con verduras
Lácteo
Pan integral
NATXOS AMB FORMATGE CHEDDAR I GUACAMOLE
Espirals ECOLÒGICS amb salsa de frijoles
Fajitas de pollastre amb verdures
Lacti/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 15
590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada mixta
Sopa de cocido
Cocido completo con garbanzos ecológicos
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Sopa de putxero
Putxero complet amb cigrons ecològics
Fruta de temporada/ Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 16
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada ilustrada
Crema de calabaza asada
Buñuelos de brandada de bacalao al horno
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Crema de carabassa rostida
Bunyols de brandada de bacallà al forn
Fruta de temporada/ Pa blanc

LUNES / DILLUNS 26
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada ilustrada
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Chapatita de queso y orégano
Lácteo
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Lentilles ECOLÒGICQUES estofades
Xapata de formatge i orenga
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 27
725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada mediterránea
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Merluza a la siciliana
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
Luç a la siciliana
Fruta de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 28
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
Truita francesa amb verdures fresques
Lacti/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 22
644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada especial
Hervido valenciano de judía verde
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida especial
Bollit valencià de fesol tendre
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada/ Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 23
620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada variada
Arròs amb fesols i naps (sin carne)
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs amb fesols i naps (sense carn)
Milfuls de tonyina, tomaca i oliva
Fruta de temporada/ Pa blanc

DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE

LUNES / DILLUNS 26
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada ilustrada
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Chapatita de queso y orégano
Lácteo
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Lentilles ECOLÒGICQUES estofades
Xapata de formatge i orenga
Lacti/ Pa blanc

MARTES / DIMARTS 27
725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada mediterránea
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Merluza a la siciliana
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
Luç a la siciliana
Fruta de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 28
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
Truita francesa amb verdures fresques
Lacti/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 29
588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
Ensalada variada
Crema dos legumbres
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Crema dos llegums
Pollastre al'all amb carlota baby
Fruta de temporada/ Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 02
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de la huerta
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Potatge de rap
Truita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada/ Pa blanc

