

# 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:





<p><b>LUNES / DILLUNS 8</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SH Chapatita SH de queso SH y orégano Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 9</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de la huerta Pasta SH con pisto de verduras Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Pollo a la plancha con verduras frescas Lácteo Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 11</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada especial Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz con tomate SH Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada ilustrada Sopa de ave (pasta SH) Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas fritas Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Crema de legumbre y verduras de temporada Abadejo en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g <b>JORNADA ITALIANA</b> Ensalada de la huerta Pasta SH a la carbonara SH Pollo allá cacciatora (salsa de tomate, zanahoria, cebolla y apio) Postre especial sin alérgenos</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 18</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos SH con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial Fabada vegetal Pollo a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mixta Vichyssoise Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Arroz a banda Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada mediterránea Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS SH Tosta de tomate y queso SH Lácteo Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 25</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de la huerta Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras (pasta SH) Magro en salsa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada especial Fideos a la cassola (pasta SH, longaniza de ave SH) Tosta de calabá y tomate Lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada mixta <b>SOPA DE AVE DE LA ABUELA (pasta SH)</b> Cocido completo SH con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 31</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lengüadina a la plancha Lácteo Pan integral</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>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA PANADERIA</b></p>   <p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

