

# 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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



\*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.



**JUEVES / DIJOURS 01**  
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada mediterránea  
Arroz con salsa de tomate a la provenzal  
Hamburguesa de ave SS con verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 02**  
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada de la huerta  
Potaje de rape SS (sin garbanzos)  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**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

**MARTES / DIMARTS 06**  
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g  
Ensalada espacial  
Guiso de patata y verduras  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 07**  
760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g  
**JORNADA JAPONESA**  
**DEGUSTACIÓN DE SUSHI SS**  
**WOK DE TALLARINES CON VERDURAS SS**  
**POLLO A LA PLANCHA SS**  
**POSTRE ESPECIAL SIN ALÉRGENOS**

**JUEVES / DIJOURS 08**  
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  
Ensalada ilustrada  
Arroz al horno SS  
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 9**  
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada mixta  
Sopa de pescado  
Tosta de panceta SS  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 12**  
585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
Ensalada de la huerta  
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SS (sin soja texturizada)  
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SS  
Lácteo  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 13**  
609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Ensalada de variada  
Arroz caldoso de verduras  
Goulash de magro SS  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 14**  
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada especial  
Guiso de patata y verduras  
Tortilla de patata  
Lácteo  
Pan integral

**JUEVES / DIJOURS 15**  
590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g  
Ensalada mixta  
Sopa de ave  
Cocido completo SS  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 16**  
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Ensalada ilustrada  
Crema de calabaza asada  
Pescado horno  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 19**  
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada mediterránea  
Crema de coliflor al curry  
Tortilla con queso SS  
Lácteo  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 20**  
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Ensalada de la huerta  
Sopa de ave  
Gallo San Pedro al limón  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 21**  
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:38,0g - HC:85,2g  
**JORNADA MEXICANA: DÍA INTERNACIONAL DE LOS NACHOS**  
**NACHOS CON SALSA DE TOMATE Y GUACAMOLE SS**  
Espirales ECOLÓGICOS con salsa de tomate  
Fajitas de pollo con verduras  
Lácteo  
Pan integral

**JUEVES / DIJOURS 22**  
644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
Ensalada especial  
Hervido de patata  
Hamburguesa de ave SS a la jardinera de zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 23**  
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Ensalada variada  
Arròs caldòs de verdures SS  
Tosta de atún, tomate y aceituna  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE**

**LUNES / DILLUNS 26**  
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g  
Ensalada ilustrada  
Guiso de patata y verduras  
Chapatita SS de queso SS y orégano  
Lácteo  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 27**  
725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g  
Ensalada mediterránea  
Wok de tallarines con pollo y verduras SSQ (sin salsa de soja)  
Merluza a la siciliana  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 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

**JUEVES / DIJOURS 29**  
588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g  
Ensalada variada  
Crema de verduras  
Pollo al ajillo con zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan blanco

