

# 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:



\*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  
Longanizas 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  
Tortilla francesa con berenjena en tempura  
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  
Lentejas a la mediterránea  
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**

**JUEVES / DIJOURS 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

**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

**WOK DE TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA**

**POLLO TERIYAKI**

**DORAYAKI**



**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

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

**MIÉRCOLES / DIMECRES 14**  
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada especial  
Alubias con 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 cocido  
Cocido completo con garbanzos ecológicos  
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  
Buñuelos de brandada de bacalao al 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  
Lácteo  
Pan blanco



**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

**MIÉRCOLES / DIMECRES 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



**JUEVES / DIJOURS 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

**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



**DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓN 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

**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

**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 dos legumbres  
Pollo al ajillo con zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan blanco