

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:



*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 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
Lentijas 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
ENSALADA VARIADA
WOK DE TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

JUEVES / DIJOURS 08
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada ilustrada
Arroz al horno con garbanzos ECO
Pescado (no 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 ave
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan blanco

POLLO TERIYAKI



DORAYAKI (sin alérgenos)

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
Pescado (no merluza) 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 ave con garbanzos Ecológicos
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 QUESO CHEDDAR Y GUACAMOLE (sin alérgenos)
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
620,1 Kcal - 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/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE

LUNES / DILLUNS 26
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada ilustrada
Lentijas 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
Pescado (no 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

