

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.



Zumo de naranja natural / Suc taronja natural

Receta de vamos al mercado de nuestro chef

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



VIERNES / DIVENDRES 1
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Arroz a la cubana
Pollo a la plancha
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 4
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada de lechuga y maíz
Sopa de ave (pasta SG)
Hamburguesa de ave SG con queso SG y con patatas fritas
Lácteo
Pan SG

MARTES / DIMARTS 5
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de boniato
Vamos al mercado: Verdurizza (tosta SG de verdura)
Fruta de temporada
Pan SG



MIÉRCOLES / DIMECRES 6
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fabada vegetal
Muslito de pollo al horno con calabacín salteado
Lácteo
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 7
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz al horno SG con garbanzos ECO
Tortilla francesa con verduras de temporada
Zumo de naranja natural
Pan SG

TALLER DE CHURROS SALUDABLES SG



VIERNES / DIVENDRES 8
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Pasta SG con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 11
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Vichyssoise
Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas
Lácteo
Pan SG

MARTES / DIMARTS 12
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz a banda
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 13
691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Patatas con pisto de verduras
Magro en salsa SG con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 14
MENÚ ESPECIAL FALLAS
ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha y zanahoria
ENTREMESES SG
PAELLA VALENCIANA
PEINETA: postre especial sin alérgenos



VIERNES / DIVENDRES 15
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Sopa de verduras (pasta SG)
Merluza con emulsión de mahonesa SG
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 18
FESTIVO/FESTIU

MARTES / DIMARTS 19
FESTIVO/FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 20
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Lácteo
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 21
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas de ave SG con verduras de temporada
Zumo de naranja natural
Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 22
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga y atún
Guiso de patata y verdura
Tortilla francesa con verdura salteada
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 25
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Pasta SG con tomate
Merluza al gratén SG con verduras frescas de temporada
Lácteo
Pan SG

MARTES / DIMARTS 26
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de legumbre (no lenteja) y verduras de temporada
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Fruta de temporada
Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 27
MENÚ PASCUERO
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
SAMBORI: Sopa de verduras (pasta SG)
BOLINTXES: Hamburguesa SG de ave a la jardinera
MILOTXA: Torrijas SG
Pan SG



JUEVES / DIJOUS 28
FESTIVO/FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29
FESTIVO/FESTIU

