

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

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.
*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.



Zumo de naranja natural / Suc taronja natural

Receta de vamos al mercado de nuestro chef

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



¡VAMOS AL MERCADO!



II CONCURSO "DESPIERTA TU ARTISTAS FALLERO"
UN FUM DE TRADICIÓN

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 blanco

LUNES / DILLUNS 4

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada de lechuga y maíz
Sopa de ave
Hamburguesa de ave SL con patatas fritas
Postre de soja
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 5

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de boniato con tostones caseros
Vamos al mercado: Verdurizza (tosta de verdura)
Fruta de temporada
Pan blanco



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
Postre de soja
Pan integral

JUEVES / DIJOURS 7

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



TALLER DE CHURROS SALUDABLES SL

VIERNES / DIVENDRES 8

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco

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
Postre de soja
Pan blanco

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 blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
Magro en salsa SL con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan integral

JUEVES / DIJOURS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS
ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha y zanahoria
ENTREMESES SL
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
Merluza con emulsión de mahonesa SL
Fruta de temporada
Pan blanco



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
Postre de soja
Pan integral

JUEVES / DIJOURS 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 SL con verduras de temporada
Zumo de naranja natural
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 22

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga y atún
Lentejas ECO a la mediterránea
Tortilla francesa con verdura salteada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 25

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza a la plancha con verduras frescas de temporada
Postre de soja
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 26

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de legumbre y verduras de temporada
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SL (bebida vegetal)
Fruta de temporada
Pan blanco

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
BOLINTXES: Hamburguesa de ave SL a la jardinera
MILOTXA: Torrijas SL (bebida vegetal)
Pan integral



JUEVES / DIJOURS 28

FESTIVO/FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO/FESTIU

