

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	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
Croquetas de espinacas
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 puchero
Hamburguesa con queso y con patatas fritas
Lácteo
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 (pizza 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
Lácteo
Pan integral

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 con garbanzos ECO
Tortilla francesa con verduras de temporada
Zumo de naranja natural
Pan blanco
TALLER DE CHURROS SALUDABLES



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
Vichyssoise
Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas
Lácteo
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 con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan integral

JUEVES / DIJOUS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS
ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha y zanahoria
ADEREZO DE BACALAO: croquetas de bacalao con mousse de alioli
PAELLA VALENCIANA
PEINETA: ensaimada



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
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
Lácteo
Pan integral

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 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 berenjena en tempura
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 al gratén con verduras frescas de temporada
Lácteo
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
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 fideos con verduras
BOLINTXES: Albóndigas a la jardinera
MILOTXA: Torrijas
Pan integral



JUEVES / DIJOUS 28

FESTIVO/FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO/FESTIU

