

# 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:



LUNES / DILLUNS 1	MARTES / DIMARTS 2	MIÉRCOLES / DIMECRES 3	JUEVES / DIJOUS 4	VIERNES / DIVENDRES 5
<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>
LUNES / DILLUNS 8	MARTES / DIMARTS 9	MIÉRCOLES / DIMECRES 10	JUEVES / DIJOUS 11	VIERNES / DIVENDRES 12
<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco	624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral	644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco	<b>JORNADA PICNIC</b> <b>“Fa temps d’esmorzaret”</b> Bocadillo de longanizas de ave con tomate Plátano 
LUNES / DILLUNS 15	MARTES / DIMARTS 16	MIÉRCOLES / DIMECRES 17	JUEVES / DIJOUS 18	VIERNES / DIVENDRES 19
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mixta Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con verduras Tosta de queso y orégano Lácteo Pan blanco	725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada ilustrada Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco	602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Lácteo Pan integral	588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de la huerta Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco	690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 22	MARTES / DIMARTS 23	MIÉRCOLES / DIMECRES 24	JUEVES / DIJOUS 25	VIERNES / DIVENDRES 26
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada especial Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa de ave con queso Lácteo Pan blanco	641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco	693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g <b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b> Ensalada ilustrada Sopa de ave Longaniza de ave Lácteo Pan integral 	620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada especial Paella valenciana Rollito de york y queso <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco	734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29	MARTES / DIMARTS 30	<b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA FRUTERIA</b>  Zumo de naranja natural / Suc taronja natural		<b>FA TEMPS D'ESMORZARET</b> 
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de la huerta Vichyssoise Pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco	588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco	 <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>ANEM AL MERCAT!</b>		



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada