

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:



LUNES / DILLUNS 1	MARTES / DIMARTS 2	MIÉRCOLES / DIMECRES 3	JUEVES / DIJOUS 4	VIERNES / DIVENDRES 5
<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>
LUNES / DILLUNS 8	MARTES / DIMARTS 9	MIÉRCOLES / DIMECRES 10	JUEVES / DIJOUS 11	VIERNES / DIVENDRES 12
<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Pasta SG a la napolitana SG Pescado al horno Fruta de temporada Pan SG	624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps SG Tortilla con queso SG Lácteo Pan SG	644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de atún, tomate y aceituna Zumo de naranja natural Pan SG	JORNADA PICNIC “Fa temps d’esmorzaret” Patatas chips Bocadillo (PAN SG) de longanizas de ave SG 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 Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso SG y orégano Lácteo Pan SG	725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada ilustrada Pasta SG a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan SG	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 SG	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 Zumo de naranja natural Pan SG	690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Pollo con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG
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 (NO LENTEJA) y verduras de temporada Hamburguesa de ave SG con queso SG y patatas fritas Lácteo Pan SG	641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mixta Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan SG	693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG Ensalada ilustrada Sopa de ave (PASTA SG) Perrito caliente (PAN SG) con cebolla crujiente con patatas chip (LONGANIZA DE AVE SG) Lácteo Pan SG 	620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada especial Paella valenciana Panaché de fiambres SG Zumo de naranja natural Pan SG	734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG
LUNES / DILLUNS 29	MARTES / DIMARTS 30	MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA		
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de la huerta Vichyssoise Pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan SG	588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan SG	 ¡VAMOS AL MERCADO! ¡ANEM AL MERCAT!   Zumo de naranja natural / Suc taronja natural		*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. *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada