

# 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:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p><b>JORNADA PICNIC</b></p> <p><b>“Fa temps d’esmorzaret”</b></p> <p>Patatas chips</p> <p>Bocadillo de longanizas con tomate</p> <p>Plátano </p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Croquetas de espinacas con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p><b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de fideos</p> <p><b>Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip</b></p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral </p>		<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p> <p></p> <p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada