

# 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><b>Receta de vamos al mercado de nuestro chef</b></p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de pasta SG</p> <p>Pescado plancha con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de verduras (pasta SG)</p> <p>Magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Pasta SG con verduras</p> <p>Tosta SG de calabaja y tomate</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pescado al horno con verduras frescas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>		<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b></p> <p>54,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Longanizas de ave SG con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamoncito de pollo con calabacín salteado</p> <p>Lácteo</p> <p><b>Pan SG</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>500,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p><b>Arroz rossejat SG con garbanzos ECO</b></p> <p>Pan tostado SG con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pasta SG con salsa de tomate</p> <p>Merluza al gratén SG con verduras frescas de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan SG</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b></p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Sopa de pescado (pasta SG)</p> <p>Tosta SG de embutido valenciano SG</p> <p>Postre especial sin alérgenos</p> <p><b>Pan SG</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Wok de pasta SG con pollo y verduras (sin salsa de soja)</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SG</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>509,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p><b>Arroz negro SG</b></p> <p>Pollo al horno con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de ave (pasta SG)</p> <p>Cocido completo SG con garbanzos ecológicos</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p> <p>Amanida il.lustrada</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Alubias a la inglesa</p> <p>Tortilla de patata</p> <p><b>Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos</b></p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Goulash de magro SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta SG de atún, tomate y aceituna</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Sopa de ave con garbanzos Ecológicos (pasta SG)</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Albóndigas de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> (alitas y patatas fritas SG)</p> <p><b>Destornillarse de risa</b> (pasta sg a la carbonara SG)</p> <p><b>Siempre dulce</b> (Postre especial sin alérgenos)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Tortilla con queso SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica  Pan SG/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporad 

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.