

# 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>EMOJI-PARTY</b><br/>LA DIVERSIDAD DE LAS EMOCIONES</p> <p><b>Setmana DELS PANS tradicionals</b></p> <p><b>EL MOSTRE ARROS</b></p>                                  | <p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef</p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> <p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</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<br/>Boquerón rebozado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada mediterránea<br/>Sopa de verduras<br/>Magro en salsa<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</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<br/><b>Fideus a la cassola</b><br/>Tosta de caballa y tomate<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>MARTES / DIMARTS 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada<br/>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras<br/>Lenguadina en tempura<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada especial<br/>Crema templada de zanahoria<br/><b>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</b><br/>Lácteo<br/>Pan integral</p>                             | <p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b></p> <p>54,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada mixta<br/><b>Arroz del senyoret</b><br/>Longanizas con verduras de temporada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada ilustrada<br/>Potaje de rape<br/>Tortilla francesa con berenjena en tempura<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p> |
| <p><b>LUNES / DILLUNS 13</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada mediterránea<br/>Crema de verduras con tostones caseros<br/>Jamoncito de pollo con calabacín salteado<br/>Lácteo<br/><b>Pan payés</b></p>               | <p><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>100,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de la huerta<br/><b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b><br/>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p> | <p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada<br/>Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal<br/>Merluza al gratén con verduras frescas de temporada<br/>Fruta de temporada<br/><b>Pan redondo</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><br/>Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b><br/>Tortilla de calabacín<br/>Fruta de temporada<br/>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<br/>Sopa de pescado<br/>Torta de embutido valenciano<br/>Helado<br/><b>Pan picos</b></p>                     |
| <p><b>SEMANA DE PANES TRADICIONALES/ SETMANA DE PANS TRADICIONALS</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<br/>Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja<br/>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p> | <p><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>09,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta<br/><b>Arroz negro</b><br/>Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                 | <p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada ilustrada<br/>Sopa de cocido<br/>Cocido completo con garbanzos ecológicos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral<br/>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<br/>Alubias a la inglesa<br/>Tortilla de patata<br/><b>Vamos al mercado: Pantxineta</b><br/>Pan blanco</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<br/>Crema de calabacín<br/>Goulash de magro con cuscús<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>         |
| <p><b>LUNES / DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada<br/>Hervido valenciano de judía verde<br/>Milhojas de atún, tomate y aceituna<br/>Lácteo<br/>Pan blanco</p>                                     | <p><b>MARTES / DIMARTS 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada especial<br/>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos<br/>Alitas de pollo a la barbacoa<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</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<br/>Crema de coliflor al curry<br/>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</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><br/><b>Happy combo</b><br/>(alitas, nuggets y patatas fritas)<br/><b>Destornillarse de risa</b><br/>(pasta espiral a la carbonara con york)<br/><b>Siempre dulce</b><br/>(Helado especial)</p> | <p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada ilustrada<br/><b>Arroz con costra</b><br/>Tortilla con queso<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                |

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica  Pan integral/Pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta 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. \*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.