

# 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>LUNES / DILLUNS 01</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 02</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Amanida variada Coditos a la amatriciana Colçets a l'amatriciana Jurel al horno con <b>verduras de temporada</b> Sorell al forn amb <b>verdures de temporada</b> Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 03</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània <b>Hervido valenciano</b> <b>Bullit valencià</b> Pollo al curry asado con cous cous Pollastre al curri torrat amb cous cous Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 04</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada mixta Amanida mixta Arroz a la cubana Arròs a la cubana Longanizas Longanisses Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 05</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada completa Amanida completa Lentejas con <b>verduras de temporada</b> Llenties amb <b>verdures de temporada</b> Tortilla francesa con <b>verduras de temporada</b> Fruita francesa amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 08</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Amanida variada Macarrones con pisto de <b>verduras de temporada</b>-Macarrons amb samfaina de <b>verdures de temporada</b> Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada valenciana Amanida valenciana Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans <b>Pollo al ast</b> con verduras salteados <b>Pollastre a l'ast</b> amb verdres saltats Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mixta Amanida mixta Rollito de jamón york y queso Rotllet de pernil dolç i formatge <b>Arroz al horno</b> con garbanzos <b>Arròs al forn</b> amb cigrons Fruta de temporada-Fruta de temporada <b>Pan de pueblo-Pa de poble</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada completa Amanida completa <b>Sopa de puchero</b> <b>Sopa d'olla</b> Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas- Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada jardinera Amanida jardinera Crema de guisantes y manzana Crema de pèsols i poma Ragout de cerdo en salsa Ragout de porc en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Amanida variada <b>Arroz a banda</b> <b>Arròs a banda</b> Tortilla francesa con <b>verduras frescas</b> salteadas Truita francesa amb <b>verdures fresques</b> saltades Fruta de temporada-Fruta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g Ensalada de la comarca Amanida de la comarca Sopa de fideos con garbanzos Sopa de fideus amb cigrons Pizza de jamón york y queso Pizza de pernil dolç i formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Fideua de <b>verduras de temporada</b> Fideua de <b>verdures de temporada</b> Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'all i oli al graten Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada ilustrada Amanida il·lustrada Lentejas con <b>verduras de temporada</b> y arroz Llenties amb <b>verdures de temporada</b> i arròs Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada valenciana Amanida valenciana Espirales con caballa y romero Espirals amb cavalla i romer Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Amanida variada Sopa de pescado Sopa de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània Alubias con <b>verduras de temporada</b> Fesols amb <b>verdures de temporada</b> Tortilla francesa Truita francesa Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada mixta Amanida mixta <b>Paella valenciana</b> Coca <b>farcida</b> de <b>verduras de temporada</b> Coca <b>farcida</b> de <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada completa Amanida completa Crema de <b>verduras de temporada</b> Crema de <b>verdures de temporada</b> Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada jardinera Amanida jardinera Lentejas estofadas Llenties estofades Boquerones en tempura Aladroc en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada especial Amanida especial Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Pollo al horno con <b>verduras de temporada</b> Pollastre al forn amb <b>verdures de temporada</b> Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 31</b> <b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA-JORNADA ESPECIAL FI DE CURS: FESTA EN LA COLMENA</b> <b>EN LA COLMENA</b> Picoteo de las abejas: Ensaladilla rusa, croquetas y patatas bravas-Amanideta russa, croquetes i creïlles braves <b>Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel-Hamburguesa completa amb salsa de mel</b> <b>Dulce polen: Helado-Gelat</b></p>		<p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p>