

# 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:





Síguenos en:  
**SERUNION\_EDUCA**



VIDEO CUINA I TRADICIÓ



### LUNES / DILLUNS 06

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada jardinera  
Amanida jardinera  
Crema de puerro y pera  
Crema de porro i pera  
Pechuga de pollo empanada con pisto  
Pit de pollastre empanat amb samfaina  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 07

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g  
Ensalada especial  
Amanida especial  
Espaguetis con queso y albahaca  
Espaguetis amb formatge i alfàbega  
Abadejo en salsa verde  
Abadejo en salsa verda  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g  
Ensalada mediterránea  
Amanida mediterrània  
Crema de calabaza con tostones caseros  
Crema de carabassa amb tostons casolans  
Ragout de cerdo en salsa  
Ragout de porc en salsa  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 02

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g  
Ensalada mixta  
Amanida mixta  
**Sopa de puchero**  
**Sopa d'olla**  
Pollo a la manzana con patatas dado  
Pollastre a la poma amb creïlles dau  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 03

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g  
Ensalada completa  
Amanida completa  
**Arròs a banda**  
Buñuelos de brandada de bacalao al horno  
Bunyols de brandada de bacallà al forn  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 13

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g  
Ensalada valenciana  
Amanida valenciana  
Coditos a la amatriciana  
Colçets a l'amatriciana  
Merluza al horno  
Lluç al forn  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 14

**MENU ESPECIAL FALLAS**  
**TARONJA VALENCIANA:** Salmorejo de naranja  
Salmorejo de taronja  
**NIT DEL FOC: Paella valenciana**  
**TRÓ DE BAC:** Rollito de jamón york y queso  
Rotllet de pernil dolç i formatge  
**DESPERTÀ:** Churros con sirope de chocolate  
Xurros amb sirope de xocolate  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

**FESTIVO  
FESTIU**

### JUEVES / DIJOUS 16

**FESTIVO  
FESTIU**

### VIERNES / DIVENDRES 17

**FESTIVO  
FESTIU**

### LUNES / DILLUNS 20

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
**Sopa de puchero**  
**Sopa d'olla**  
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

### MARTES / DIMARTS 21

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  
Fruta de creïlla  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

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  
**Pollo al ast** con verduras salteados  
**Pollastre a l'ast** amb verdures saltats  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 23

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada mixta  
Amanida mixta  
Arroz con salsa de tomate provençal  
Arròs amb salsa de tomaca provençal  
Merluza a las finas hierbas  
Lluç a les fines herbes  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 24

**LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL**  
**NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA**  
Ensalada completa  
Amanida completa  
**MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL**  
Tosta de atún y aceite de oliva  
Tosta de tonyina i oli d'oliva  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 27

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  
Filete de lomo asado en salsa tradicional  
Filet de llomello torrat en salsa tradicional  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 28

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada especial  
Amanida especial  
Fideuá de **verduras de temporada**  
Fideua de **verdures de temporada**  
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 integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 29

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  
Torta de embutido valenciano  
Torta d'embutit valencià  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 30

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g  
Ensalada de la huerta  
Amanida de l'horta  
Lentejas con **verduras de temporada**  
Llenties amb **verdures de temporada**  
Croquetas de pollo con verduras salteadas  
Croquetes de pollastre amb verdures saltades  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 31

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
Ensalada de la comarca  
Amanida de la comarca  
**ARROZ AL HORNO CON BACALAO**  
**ARRÒS AL FORN AMB BACALLÀ**  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Trita francesa amb verdures saltades  
Fruta de temporada-Fruta de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

