

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>Legumbres y pasta ecológica</b> <b>Llegum i pasta ecològica</b></p> <p><b>Pan integral</b> <b>Pa integral</b></p> <p><b>Fruita y verdura de temporada</b> <b>Fruita i verdura de temporada</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Espirales ECO</b> con salsa de champiñones <b>Espirals ECO</b> amb salsa de xampinyons Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Sopa de fideos con <b>garbanzos ECO</b> Sopa de fideos amb <b>cigrons ECO</b> Alitas de pollo a la barbacoa Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde Bullit valencià de fesol tendre Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfuls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de coliflor al curry Crema de coliflor al curri Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Lentejas ECO</b> estofadas <b>Lentilles ECO</b> estofadas Chapatita de queso y orégano Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Luç a la siciliana Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Guiso de magro, patata y <b>verdura</b> Guisat de magre, creïlla i <b>verdura</b> Tortilla francesa con <b>verduras frescas</b> Trita francesa amb <b>verdures fresques</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras</b> <b>Cigrons ECO</b> amb <b>verdures</b> Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Arroz a la cubana Arròs a la cubana Croquetas de espinacas Croquetes d'espinacs Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de legumbre y <b>verduras de temporada</b> Crema de llegum i <b>verdures de temporada</b> Hamburguesa con queso y patatas fritas Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Macarrones ECO</b> con pisto de <b>verduras</b> <b>Macarrons ECO</b> amb samfaina de <b>verdures</b> Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Paella valenciana</b> Nachos con salsa cheddar Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Sopa de puchero</b> <b>Sopa de putxero</b> <b>Muslito de pollo al ast</b> con champiñones salteados- <b>Cuixeta de pollastre a l'ast</b> amb xampinyons saltats Helado- Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Fabada vegetal Favada vegetal Tortilla francesa con <b>verduras de temporada</b> Trita francesa amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema Vichyssoise Crema Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con <b>verduras frescas</b> salteadas-Pit de pollastre empanat amb <b>verdures fresques</b> saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Amanida variada</p> <p><b>Arroz a banda</b> <b>Arròs a banda</b> Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p>	<p><b>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA FRUTERIA</b></p>	