

# 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

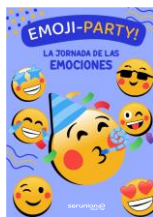
fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





¡HAZ LA RECETA EN CASA!



¡VAMOS AL MERCADO!

Receta de vamos al mercado de nuestro



Legumbres y pasta ecológica  
Llegum i pasta ecológica



Pan integral  
Pa integral



Fruta y verdura de temporada  
Fruita i verdura de temporada

### JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Patatas a la boloñesa vegetal con **verduras**  
Creilles a la bolonyesa vegetal amb **verdures**  
Boquerones rebizados con emulsión de mahonesa  
Aladros arrebossats amb emulsió de maionesa  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Macarrones a la napolitana  
Macarrons a la napolitana  
Pizza margarita  
Pizza margarida  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Fideus a la cassola**  
**Fideus a la cassola**  
Tosta de caballa i tomate  
Pa torrat amb cavalla i tomaca  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Lentejas ECO con verduras**  
**Lentilles ECO amb verdure**  
Llenguadina en tempura  
Llenguadina en tempura  
Yogur-logurt  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 08

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 Crema templada de zanahoria  
Crema temperada de carlota  
**Muslito de pollo al ast con champiñones salteados-Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Arroz del senyoret**  
**Arroz del senyoret**  
Longanizas con **verduras de temporada ECO**  
Llonganisses amb **verdures de temporada ECO**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Potaje de rape  
Potatge de rap  
Tortilla francesa con berenjena en tempura  
Trita francesa amb albergínia en tempura  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 13

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de boniato con tostones caseros  
Crema de moniato amb tostons casolans  
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín  
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Arroz rossejat con garbanzos ECO**  
**Arroz rossejat amb cigrons ECO**  
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata  
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla  
Fruta de temporada **ECO**-Fruita de temporada **ECO**  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Macarrones ECO con boloñesa vegetal**  
**Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal**  
Merluza al gratén con **verduras frescas de temporada**  
Lluç al graten amb **verdures fresques de temporada**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 16

**DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA**  
Ensalada de garbanzos con **verduras frescas de temporada**-Amanida de cigrons amb **verdures fresques de temporada**  
Tortilla de calabacín  
Trita de carabasseta  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Sopa de pescado  
Sopa de peix  
Torta de **verduras de temporada**  
Coca de **verdures de temporada**  
Helado-Gelat  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Wok de tallarines con pollo y **verduras** en salsa de soja  
Vok de tallarines amb pollastre i **verdures** en salsa de soia  
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén  
Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Arroz negro**  
**Arròs negre**  
Buñuelos de brandada de bacalao al horno  
Bunyols de brandada de bacallà al forn  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Sopa de cocido con garbanzos ECO**  
**Sopa de putxero amb cigrons ECO**  
Lomo en salsa de **verduras de temporada**  
Llom amb salsa de **verdures de temporada**  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Alubias a la inglesa  
Fesols a l'anglesa  
Tortilla de patata con queso  
Trita de creïlla amb formatge  
**Vamos al mercado: Pantxineta**  
**Anem al mercat: Pantxineta**  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de calabacín  
Crema de carabasseta  
Goulash de magro con cuscús  
Goulash de magre amb cuscús  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 **Arroz con costra**  
**Arròs amb costra**  
Tortilla con queso  
Trita amb formatge  
Lácteo-Lacti  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Sopa de fideos con **garbanzos ECO**  
Sopa de fideus amb **cigrons ECO**  
Albóndigas a la jardinera  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
 Hervido valenciano de judía verde  
Bullit valencià de fesol tendre  
Gallo San Pedro al limón  
Gall Sant Pere a la llima  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de verduras  
Crema de verdure  
Milhojas de atún, tomate y aceituna  
Milfuls de tonyina, tomaca i oliva  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 31

**JORNADA EMOJI PARTY**  
Happy combo (alitas, nuggets y patatas fritas-aleses, nuggets i creïlles fregides)  
Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con jamón york-pasta espiral a la carbonara amb pernil dolç)  
Siempre dulce (Helado especial-Gelat especial)

