

# CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA



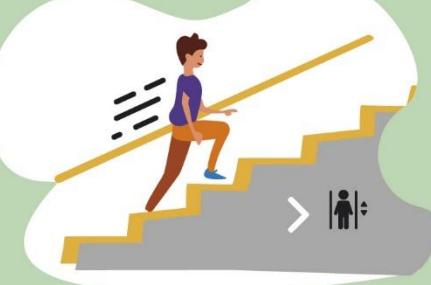
RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA  
SANA



CAMINA O VE EN  
BICICLETA SIEMPRE QUE  
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,  
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



huevo



legumbres



verdura

### POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





**LUNES / DILLUNS 4**  
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Arroz a la milanesa  
Tortilla francesa con verduras de temporada  
Lácteo  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i dacsa  
Arròs a la milanesa  
Truita francesa amb verdures de temporada  
Lacti/Pa blanc



**MARTES / DIMARTS 5**  
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g  
Ensalada de col y zanahoria  
Crema de bonito con tortones caseros  
*Vamos al mercado: Verduriza (pizza de verdura)*  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de col i carlota  
Crema de moniato amb tortons casolans  
*Anem al mercat: Verdurizza (pizza de verdures)*  
Fruita de temporada  
Pa blanc



Receta de vamos al mercado de nuestro chef

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



**VIERNES / DIVENDRES 1**  
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  
Arroz a la cubana  
Croquetas de espinacas  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam, olives i remolatxa  
Arròs a la cubana  
Croquetes d'espinacs  
Fruita de temporada/Pa integral

**VIERNES / DIVENDRES 8**  
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Ensalada de lechuga y huevo

Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras  
Abadejo en salsa verde  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam i ou  
Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures  
Abadejo en salsa verda  
Fruita de temporada  
Pa integral

**LUNES / DILLUNS 11**  
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g  
Ensalada de col, zanahoria y manzana  
Crema de verduras  
Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas  
Lácteo  
Pan blanco  
Amanida de col, carlota i poma  
Crema de verdures  
Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades  
Lacti/Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 12**  
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Patatas a la boloñesa vegetal con verduras  
Magro en salsa con guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i olives  
Creilles a la bolonyesa vegetal amb verdures  
Magre en salsa amb pesols saltats  
Fruita de temporada/Pa blanc

**MIÉRCOLES / DIMECRES 6**  
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Lentejas con verduras  
Muslito de pollo al horno con calabacín salteado  
**Zumo de naranja natural**  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ceba  
Llentilles amb verdures  
Cuixeta de pollastre al forn amb carabasseta saltada  
**Suc de taronja natural**  
Pa blanc

**JUEVES / DIJOUS 7**  
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja  
**Sopa de cocido**  
Cocido completo  
Lácteo  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, olives i brots de soja  
Sopa de putxero  
Putxero complet amb cigrons  
Lacti  
Pa blanc

**VIERNES / DIVENDRES 8**  
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Ensalada de lechuga y huevo  
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras  
Abadejo en salsa verde  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam i ou  
Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures  
Abadejo en salsa verda  
Fruita de temporada  
Pa integral

**LUNES / DILLUNS 18**  
**FESTIVO/FESTIU**

**MARTES / DIMARTS 19**  
**FESTIVO/FESTIU**

**MIÉRCOLES / DIMECRES 13**  
691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g  
Ensalada de lechuga y espárragos  
Fideuà de Gandia  
Entremeses  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i espàrrecs  
Fideuà de Gandia  
Entremesos  
Fruita de temporada/Pa blanc

**JUEVES / DIJOUS 14**  
**MENÚ ESPECIAL FALLAS**  
**ENSALADA ESPOLIN:** mezclum, maíz, remolacha y zanahoria  
**ADEREZO DE BACALAO:** croquetas de bacalao con mousse de alioli  
**PAELLA VALENCIANA**  
**PEINETA:** ensaimada  
  
**AMANIDA ESPOLIN:** mazclum, dacsa, remolatxa i carlota  
**ADREÇ DE BACALLÀ:** mandonguilles de bacallà amb mousse de alioli  
**PAELLA VALENCIANA**  
**PEINETA:** ensaimada

**VIERNES / DIVENDRES 15**  
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
**Sopa de verduras**  
Merluza con emulsión de mahonesa  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam, carlota i cogombre  
Sopa de verdures  
Lluç amb emulsió de maionesa  
Fruita de temporada/Pa integral

**LUNES / DILLUNS 25**  
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Macarrones ECOLÓGICOS con bolonyesa vegetal  
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada  
Lácteo  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i dacsa  
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal  
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada  
Lacti/Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 26**  
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada de col y zanahoria  
Alubias pintas con arroz  
Lomo adobado con calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de col i carlota  
Fesols pintes amb arròs  
Llom adobat amb carabasseta saltada  
Fruita de temporada/Pa blanc

**MIÉRCOLES / DIMECRES 20**  
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Crema de calabacín  
**Muslito de pollo al ast con champiñones saltados**  
**Zumo de naranja natural**  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i remolatxa  
Crema de carabasseta  
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats  
**Suc de taronja natural** / Pa blanc

**JUEVES / DIJOUS 21**  
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas  
Arroz con salsa de tomate a la provençal  
Longanizas con verduras de temporada  
Lácteo  
Pan blanco  
Amanida de tomaca, ceba i olives  
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal  
Llonganisses amb verdures de temporada  
Lacti/Pa blanc

**VIERNES / DIVENDRES 22**  
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada de lechuga y atún  
Lentejas ECO a la mediterránea  
Pizza margarita  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam i tonyina  
Lentilles ECO a la mediterrànea  
Pizza margarida  
Fruita de temporada/Pa integral