

# 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>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECOLÒGICS a la napolitana Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p><b>Suc de taronja natural</b> Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate y mozzarella Arroz de cocido con garbanzos Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs de putxero amb cigrons Trita amb formatge Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Pizza de atún, tomate y queso Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Pizza de tonyina, tomaca i formatge Lacti Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Sopa de verduras Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i tonyina Sopa de verdures Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada Pa integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Lacti Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Merluza a la siciliana</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a la siciliana</p> <p><b>Suc de taronja natural</b> Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsà Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella Sopa de fideos Pollo al ajillo con zanahoria baby Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Sopa de fideus Pollastre a'all amb carlota baby Lacti Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de jamón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Croquetes de pernil amb xampinyons saltats Fruta de temporada Pa integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Crema de calabacín Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam i dacsà Crema de carabasseta Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Lacti / Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÒGICS a la boloñesa Abadejo en salsa verde</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS a la bolonyesa Abadejo en salsa verda</p> <p><b>Suc de taronja natural</b> Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p><b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b></p> <p>Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÒGICS con verduras <b>Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip</b> Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Cigrons ECOLÒGICS amb verdures <b>Hot dog amb ceba cruixent amb creïlles xip</b> Fruta de temporada Pa blanc</p> 		<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja <b>Paella valenciana</b> <b>Panaché de fiambres</b> Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Panaché de fiambres Lacti Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos Fruta de temporada Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de calabaza Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Crema de carabassa Pit de pollastre empanat de amb verdures fresques saltades Lacti Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Fideuà de Gandia Tortilla francesa de calabacín</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco Amanida d'encisam i olives Fideuà de Gandia Trita francesa de carabasseta</p> <p><b>Suc de taronja natural</b> Pa blanc</p>	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 		<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	

