

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

Entidades colaboradoras:





Legumbre y pasta ecológica/legum i pasta ecològica

Pan integral/pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

Zumo de naranja natural / Suc taronja natural



MIÉRCOLES / DIMECRES 01

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada ilustrada
Crema de calabaza con tostones caseros
Filete empanado con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Crema de carabassa amb tostons casolans
Filet empanat amb xampinyons
Fruta de temporada
Pa blanc
Quinoa salteada con verduritas y revuelto de calabacín
Fruta

JUEVES / DIJOUS 02

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada mixta
Arroz al horno con garbanzos
Entremeses
Yogur
Pan blanco
Amanida mixta
Arròs al forn amb cigrons
Entremesos
logurt
Pa blanc
Crema de espinacas a la bechamel y sepia a la marinera
Fruta

VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
Ensalada mediterránea
Sopa de verduras
Varitas de merluza con patatas fritas
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida mediterrània
Sopa de verduras
Varettes de lluç amb creïlles fregides
Fruta de temporada
Pa integral
Menestra de verduras y tortilla de queso
Fruta

LUNES / DILLUNS 06

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
ENSALADA VALENCIANA
Puré de verduras
Hamburguesa mixta a la plancha con queso
Yogur
Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA
Puré de verduras
Hamburguesa mixta a la plancha amb formatge
logurt
Pa blanc
Tosta de esgarraet y revuelto de ajos tiernos
Fruta

MARTES / DIMARTS 07

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
ENSALADA DE LA HUERTA
Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate y queso
Filete meluza al horno con muselina de alioli al gratén
Fruta de temporada
Pan blanco
AMANIDA DE L'HORTA
Espaguetis ECOLÒGICS amb tomaca i formatge
Filet de lluç al forn amb mussolina d'allioli al gratén
Fruta de temporada
Pa blanc
Tomates a la provenzal y ternera con cebolla a la pancha
Fruta

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
Ensalada mixta
Sopa con Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan blanco Amanida mixta
Sopa amb Caldo de la iaia tradicional amb pollastre de corral
Olla completa
Fruta de temporada
Pa blanc
Crema de zanahoria y tortilla con queso fresco
Fruta

JUEVES / DIJOUS 09

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
Ensalada variada
Guiso de magro con patata y verdura
Tortilla francesa con verduras frescas salteadas
Yogur
Pan blanco
Amanida variada
Guisat de magre amb creïlla i verdures
Trita francesa amb verdures fresques saltades
logurt
Pa blanc
Arroz con verduras y lubina al horno
Fruta

VIERNES / DIVENDRES 10

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
Ensalada especial
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Buñuelos de brandada de bacalao al horno con berenjena salteada
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida especial
Llentilles ECOLÒGQUES amb verdures
Bunyols de brandada bacallà al forn amb albergínia saltada
Fruta de temporada
Pa integral
Crema de bròcoli y wok de pollo y verduras / Fruta

LUNES / DILLUNS 13

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
ENSALADA VALENCIANA
Hervido valenciano
Caballa al horno con guisantes y zanahoria salteados
Yogur
Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA
Bullit valencià
Verat al forn amb pésols i carlota saltada
logurt
Pa blanc
Lomo a las finas hierbas con puré de patata y espárragos blancos / Yogurt

MARTES / DIMARTS 14

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g
ENSALADA DE LA HUERTA
Potaje de garbanzos
Pizza de york y queso
Fruta de temporada
Pan blanco
AMANIDA DE L'HORTA
Potatge de cigrons
Pizza de york i formatge
Fruta de temporada
Pa blanc
Espaguetis de calabacín con tomate y lenguado al limón
Fruta

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada mediterránea
Sopa de puchero con garbanzos
Jamoncito de pollo en salsa de naranja
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterrània
Sopa d'olla amb cigrons
Pernillets de pollastre en salsa de taronja
Fruta de temporada
Pa blanc
Cuscus con calabacín, puerro y aguacate y tortilla francesa
Fruta

JUEVES / DIJOUS 16

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g
Ensalada mixta
Arroz caldoso de pollo y verduras
Pechuga de pollo empanada
Yogur
Pan blanco
Amanida mixta
Arròs caldós de pollastre i verdures
Petxuga pollastre empanada
logurt
Pa blanc
Bròcoli salteado y pechuga de pavo al ajillo
Fruta

VIERNES / DIVENDRES 17

JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
INSALATA DI CESAR: Ensalada de lechuga, jamón york y salsa César
PASTA E FIGIOLE: Espirales con panceta y tomate
UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Revuelto de huevo con champiñones con picos
Yogur natural con topping de fruta
Arroz salteado con verduritas y tortilla de atún
Fruta

LUNES / DILLUNS 20

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g
Ensalada ilustrada
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Longanizas con verduras de temporada
Yogur
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Llentilles ECOLÒGQUES estofades
Llonganisses amb verdures de temporada
logurt
Pa blanc
Berenjena crujiente y lomo en salsa de queso / Fruta

MARTES / DIMARTS 21

648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g
Ensalada mixta
Crema de calabacín con tostones caseros
Hamburguesa de pollo al horno con bajoqueta con tomate
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Crema de carabasseta amb tostons casolans
Hamburguesa de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca
Fruta de temporada
Pa blanc
Pasta con verduritas y huevos rellenos / Fruta

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

MIÉRCOLES DE CENIZA
653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g
ENSALADA VALENCIANA
Fideuá
Merluza en salsa mery
Fruta de temporada
Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA
Fideuá
Lluç en salsa meri
Fruta de temporada / Pa blanc
Champiñones saledos y lubina al horno con pimentón

JUEVES / DIJOUS 23

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
ENSALADA VALENCIANA
Potaje de garbanzos valenciano
Jamón york y queso
Yogur
Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA
Potatge de cigrons valencians
Pernil dolç i formatge
logurt
Pa blanc
Crema de calabaza y salmón al limón / Fruta

VIERNES / DIVENDRES 24

¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!
773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g
Boquerones en tempura con zanahoria baby
Fruta de temporada / Pan integral
Amanida mediterrània
PAELLA DE CARXOFES
Aladros en tempura amb carlota baby
Fruta de temporada / Pa integral
Hervido de verdura y tortilla de jamón serrano / Fruta

LUNES / DILLUNS 27

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g
ENSALADA DE LA HUERTA
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara
Lomo adobado
Yogur
Pan blanco
AMANIDA DE L'HORTA
Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara
Llomello adobat
logurt
Pa blanc
Tomate con mozzarella y albahaca y contramuslo de pollo al horno con cebolla pochada

MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada especial
OLLA VALENCIANA
Tortilla francesa con calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan blanco
OLLA VALENCIANA
Trita francesa amb carabasseta saltada
Fruta de temporada
Pa blanc
Crema de boniato con merluza al papillote / Fruta



Síguenos en:
SERUNION_EDUCA

QUINA TRADICIO

