

# 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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisa las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada ilustrada Crema de calabaza con tostones caseros <i>Pollo a la plancha con champiñones salteados</i> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOU 02</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mixta Arroz al horno (sin garbanzos) Entremeses SS Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada mediterránea Sopa de verduras Pescado a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g ENSALADA VALENCIANA Puré de verduras Hamburguesa de ave SS a la plancha con queso Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 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 SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada mixta <b>Sopa de ave con Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral</b> Cocido completo SS (muslito de pollo y verduras) Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES / DÍJOU 09</b> 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</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada especial Guiso de patata y verduras Pescado al horno con berenjena salteada Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g ENSALADA VALENCIANA Hervido valenciano Caballa al horno con zanahoria salteados Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE LA HUERTA Guiso de patata y verduras Tosta de york SS y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada mediterránea Sopa de ave (sin garbanzos) Jamoncito de pollo en salsa de naranja SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOU 16</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada mixta Arroz caldoso de pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g <b>INSALATA DI CESAR:</b> Ensalada de lechuga, jamón york SS <b>PASTA E FIGIOLE:</b> Espirales con panceta y tomate <b>UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:</b> Revuelto de huevo con champiñones con pan blanco <b>Yogur natural con topping de fruta</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada ilustrada Guiso de patata y verduras Magro con pisto de verduras Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada mixta Crema de calabacín con tostones caseros Hamburguesa de pollo SS al horno con bajoqueta con tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> <b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA Fideuá Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DÍJOU 23</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g ENSALADA VALENCIANA Guiso de patata y verdura Jamón york SS y queso Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> <b>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada mediterránea <b>PAELLA DE ALCACHOFAS</b> Pescado a la plancha con zanahoria baby Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g ENSALADA DE LA HUERTA Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SS Lomo adobado SS Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial <b>OLLA VALENCIANA SS (SIN ALUBIAS, SIN JUDÍAS VERDES)</b> Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p> Síguenos en:  SERUNION_EDUCA</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica / legum i pasta ecológica <b>Pan integral/pa integral</b> Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>    	<p><b>¡VOLVEMOS AL ORIGEN!</b> FEBRER 2023 CON ARGENTINISMO</p>  <p><b>La Dolce vita</b> El encanto de Italia</p> 

# 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)



\*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.  
\*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.  
\*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.

**MIÉRCOLES / DIMECRES 01**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada ilustrada  
Crema de calabaza con tostones caseros  
Pollo a la plancha con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES / DIIJOS 02**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada mixta  
Arroz al horno SL (sin morcilla) con garbanzos  
Entremeses SL  
Yogur de soja  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 03**

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
Ensalada mediterránea  
Sopa de verduras  
Pescado a la plancha con patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan integral

**LUNES / DILLUNS 06**

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
ENSALADA VALENCIANA  
Puré de verduras  
Hamburguesa de ave SL a la plancha  
Yogur de soja  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 07**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
ENSALADA DE LA HUERTA  
Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate  
Filete meluza al horno  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 08**

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g  
Ensalada mixta  
Sopa de ave con Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral  
Cocido completo SL (garbanzos y muslito de pollo)  
Fruta de temporada  
Pan blanco



**JUEVES / DIIJOS 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 de soja  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 10**

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
Ensalada especial  
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
Pescado al horno con berenjena salteada  
Fruta de temporada  
Pan integral

**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 de soja  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 14**

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
ENSALADA DE LA HUERTA  
Potaje de garbanzos SL  
Tosta de tomate y york SL  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Ensalada mediterránea  
Sopa de ave con garbanzos  
Jamoncito de pollo en salsa de naranja SL  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES / DIIJOS 16**

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
Ensalada mixta  
Arroz caldoso de pollo y verduras  
Pechuga de pollo a la plancha  
Yogur de soja  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 17**

**JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA**  
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
INSALSATA DI CESAR: Ensalada de lechuga, jamón york SL  
PASTA E FIGIOLE: Espirales con panceta SL y tomate  
UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Revuelto de huevo con champiñones con picos  
Yogur de soja con topping de fruta

**LUNES / DILLUNS 20**

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
Ensalada ilustrada  
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SL  
Longanizas de ave SL con verduras de temporada  
Yogur de soja  
Pan blanco

**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 SL al horno con bajoqueta con tomate  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**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

**JUEVES / DIIJOS 23**

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
ENSALADA VALENCIANA  
Potaje de garbanzos valenciano  
Jamón york SL  
Yogur de soja  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 24**

**¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!**  
773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
Ensalada mediterránea  
PAELLA DE ALCACHOFAS  
Pescado a la plancha con zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan integral



**LUNES / DILLUNS 27**

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
ENSALADA DE LA HUERTA  
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SL (con bebida vegetal)  
Lomo adobado SL  
Yogur de soja  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 28**

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Ensalada especial  
**OLLA VALENCIANA SL**  
Tortilla francesa con calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan blanco



Síguenos en:  
SERUNION\_EDUCA



Legumbre y pasta ecológica / llegum i pasta ecològica

Pan integral/pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

Zumo de naranja natural / Suc taronja natural



Alimentos integrales



# 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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





\*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.  
\*Revisa las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.  
\*No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.  
\*Las ensaladas no llevarán frutos secos.

**MIÉRCOLES / DIMECRES 01**  
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada ilustrada  
Crema de calabaza con tostones caseros  
Pollo a la plancha con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES / DIIJOS 02**  
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada mixta  
Arroz al horno con garbanzos  
Entremeses SFS  
Yogur  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 03**  
660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
Ensalada mediterránea  
Sopa de verduras  
Pescado a la plancha con patatas fritas  
Fruta de temporada  
**Pan integral**

**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

**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 SFS  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**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 SFS  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES / DIIJOS 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

**VIERNES / DIVENDRES 10**  
579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
Ensalada especial  
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
Pescado al horno con berenjena salteada  
Fruta de temporada  
**Pan integral**

**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

**MARTES / DIMARTS 14**  
812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
ENSALADA DE LA HUERTA  
Potaje de garbanzos SFS  
Tosta de york y queso  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**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 SFS  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES / DIIJOS 16**  
625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
Ensalada mixta  
Arroz caldoso de pollo y verduras  
Pechuga de pollo a la plancha  
Yogur  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 17**  
**JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA**  
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
**INSALSATA DI CESAR:** Ensalada de lechuga, jamón york y salsa César SFS  
**PASTA E FIGIOLE:** Espirales con panceta y tomate  
**UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:** Revuelto de huevo con champiñones con pan blanco  
Yogur natural con topping de fruta

**LUNES / DILLUNS 20**  
536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
Ensalada ilustrada  
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SFS  
Longanizas con verduras de temporada  
Yogur  
Pan blanco

**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

**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


**JUEVES / DIIJOS 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

**VIERNES / DIVENDRES 24**  
**¡QUE RICAS QUE SANAN LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!**  
773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
Ensalada mediterránea  
**PAELLA DE ALCACHOFAS**  
Pescado con zanahoria baby  
Fruta de temporada  
**Pan integral**

**LUNES / DILLUNS 27**  
635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
ENSALADA DE LA HUERTA  
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SFS  
Lomo adobado SFS  
Yogur  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 28**  
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Ensalada especial  
**OLLA VALENCIANA SFS**  
Tortilla francesa con calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan blanco



Síguenos en:  
 **SERUNION\_EDUCA**



Legumbre y pasta ecológica / llegum i pasta ecológica

**Pan integral/pa integral**

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

Zumo de naranja natural / Suc taronja natural



Alimentos integrales



# 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



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



		<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRÉS 01</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Crema de patata Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 02</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Arroz blanco con atún Jamón york Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>Sopa de ave Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Crema de patata Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con aceite de oliva Filete meluza al horno Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRÉS 08</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g</p> <p>Sopa de ave de Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral</p> <p>Muslito de pollo Yogur Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES / DIIJOS 09</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Guiso de magro con patata Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>Hervido de patata Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Hervido de patata Caballa al horno Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g</p> <p>Hervido de patata Tosta de york Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRÉS 15</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Sopa de ave (sin garbanzos) Jamoncito de pollo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 16</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g</p> <p>Arroz caldoso de pollo Pechuga de pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p><b>PASTA E FIGIOLE:</b> Espirales con york <b>UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:</b> Revuelto de huevo con pan blanco Yogur</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g</p> <p>Hervido de patata Magro a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g</p> <p>Crema de patata Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRÉS 22</b> <b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g</p> <p>Pasta con aceite de oliva Merluza a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 23</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Hervido de patata Jamón york Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> <b>¡QUE RICAS QUE SANAN LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p><b>ARROZ BLANCO CON ACEITE DE OLIVA</b> Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con aceite de oliva Lomo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p><b>ARROZ BLANCO CON ATÚN</b> Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p> 	<p></p> <p>Síguenos en:  SERUNION_EDUCA</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecológica</p> <p>Pan integral/pa integral</p> <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>    	<p><b>¡VOLVEMOS AL ORIGEN!</b> DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA</p> <p><b>La Dolce vita</b> la canzone per Italia</p>  



# 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>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisa las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Triturado de patata, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 02</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Triturado de arroz, verduras y carne Yogur</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y pescado Batido de frutas</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Triturado de patata, verduras y carne Yogur</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y pescado Batido de frutas</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Batido de frutas</p> 	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 09</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Triturado de patata, verdura y huevo Yogur</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>Triturado de legumbres, verdura y pescado Batido de frutas</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Triturado de patata, verdura y pescado Yogur</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g</p> <p>Triturado de legumbres, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y pescado Batido de frutas</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 16</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g</p> <p>Triturado de arroz, verduras y carne Yogur</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Triturado de pasta, verduras y huevo Yogur natural con fruta triturada</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g</p> <p>Triturado de legumbres, verdura y carne Yogur</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g</p> <p>Triturado de patata, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> <b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y pescado Batido de frutas</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 23</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Triturado de legumbres, verduras y carne Yogur</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> <b>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Triturado de arroz, verdura y pescado Batido de frutas</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g</p> <p>Triturado de pasta, verduras y carne Yogur</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,3g</p> <p>Triturado de legumbres, verdura y huevo Batido de frutas</p> 	 <p>Síguenos en: <b>SERUNION_EDUCA</b></p> 	<p>Legumbre y pasta ecológica/lllegum i pasta ecológica</p> <p><b>Pan integral/pa integral</b></p> <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p> 	