

# 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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES 1</u></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><u>LUNES 8</u> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MARTES 9</u> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p><i>Arròs a banda</i> Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Alubias con verduras y chorizo Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de hervido valenciano Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Panini casero de tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate y queso Merluza a la siciliana</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con york</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 24</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja</p> <p><i>Paella valenciana</i> Nachos con salsa cheddar</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u> <b>JORNADA PICNIC</b> "Fa temps d'esmorzar"</p>  <p><b>Bocadillo al gusto</b> A elección de los alumnos por votación <b>Patatas chips</b> <b>Postre: Helado</b></p>	<p><u>VIERNES 26</u> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Fabada vegetal Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 29</u> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo empanada</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p><b>ARRÒS ROSSEJAT</b> Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> 		<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p>Receta</p>   	