

# 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>Recepta</p>	<p>*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.</p>	<p><u>MIÉRCOLES 1</u></p> <h3>FESTIVO</h3>	<p><u>JUEVES 2</u></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Pasta SG napolitana Merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>VIERNES 3</u></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Sopa de verduras (pasta SG) Magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>
<p><u>LUNES 6</u></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Fideus SG a la cassola (cin longaniza de ave SG) Panini SG casero de tomate queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>MARTES 7</u></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Legumbres (sin lentejas) ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en su jugo</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p>	<p><u>MIÉRCOLES 8</u></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>JUEVES 8</u></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> Longanizas de ave SG con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>VIERNES 10</u></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Potaje de garbanzos Ecológicos Tortilla francesa con pavo</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>
<p><u>LUNES 13</u></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras con tostones SG caseros Goulash de magro</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>MARTES 14</u></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja</p> <p><b>Arròs rossejat SG con garbanzos ECO</b> Rollito de pavo y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>MIÉRCOLES 15</u></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Pasta SG con tomate Merluza al gratén SG con verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>JUEVES 16</u></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Garbanzos ECO a la mediterránea Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>VIERNES 17</u></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Sopa de pescado (pasta SG) <b>Tosta SG de pisto de verduras con atún</b></p> <p>Postre sin alérgenos Pan sin gluten</p>
<p><u>LUNES 20</u></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Pasta SG con tomate y queso Abadejo al horno con muselina de alioli SG</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>MARTES 21</u></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz a la cubana Pescado al horno con verduras de temporada</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p>	<p><u>MIÉRCOLES 22</u></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco</p> <p>Sopa de cocido (pasta SG) Jamoncito de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>JUEVES 23</u></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Alubias a la inglesa SG Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>VIERNES 24</u></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Crema de calabacín Lomo con braseado de verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>
<p><u>LUNES 27</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p><b>Arroz con costra (con longaniza de ave SG)</b> Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>MARTES 28</u></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de fideos SG con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>MIÉRCOLES 29</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de hervido valenciano Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>JUEVES 30</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Legumbres (sin lentejas) ECOLÓGICAS estofadas Panini casero SG</p> <p>Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><u>VIERNES 31</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g <b>JORNADA EMOJI PARTY</b> <b>Happy combo SG</b> (delicias saladas SG) <b>Destornillarse de risa SG</b> (pasta SG con tomate y york) <b>Siempre dulce SG</b> (Postre sin alérgenos)</p>