

# 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>Si guenon en: SERUNION_EDUCA</p>	<p>VIDEO CUINA I TRADICIÓN</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo en salsa Fruta de temporada/Pan blanco o integral Amanida variada Crema de carabassa amb tostons casolans Ragout de porc en salsa Fruta de temporada /Pa blanc o integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 02</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada Sopa de puchero Pollo al horno en salsa con patatas dado Gelatina/Pan blanco Amanida variada Sopa d'olla Pollastre al forn en salsa amb creïlles dau Gelatina/Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con tomate Calamares con mahonesa Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana amb tomaca Calamars en mahonesa Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada <b>Crema de puerro</b> con tostones Filete de lomo al horno con pisto Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada <b>Crema de porro</b> amb tostons Llom de porc al forn amb samfaina Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada Puchero de garbanzos de verduras Tortilla de patatas Yogur/ Pan blanco Amanida variada Olla de cigrons de verduras Truita de creïlla logurt /Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada variada Sopa de pescado con garbanzos ECO Pizza de mozzarella y york Fruta de temporada/ Pan blanco o integral Amanida variada Sopa de peix amb cigrons ECO Pizza de mozzarella i york Fruta de temporada/ Pa blanc o integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 09</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada Arroz al horno Croquetas de espinacas Lácteo/ Pan blanco Amanida variada Arròs al forn Croquetes d'espinacs Lacti /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada variada <b>Espaguetis ECOLÓGICOS</b> con queso y albahaca Gallo de San Pedro en salsa verde Fruta de temporada/<b>Pan integral</b> Amanida variada <b>Espaguetis ECOLÓGICS</b> amb formatge i alfàbega Gall de San Pere en salsa verda Fruta de temporada /<b>Pa integral</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Coditos a la amatriciana Jamoncito de pollo al curry asado Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Gallets a l'amatriciana Pernilets de pollastre al curri rostit Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> <b>MENU ESPECIAL FALLAS</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g <b>TARONJA VALENCIANA: Ensalada de naranja</b> <b>NIT DEL FOC: Arròs amb fesols i naps</b> <b>TRÓ DE BAC: rollito de york y queso</b> <b>DESPERTÀ: FLAUTAS DE CHOCOLATE</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> <b>FESTIVO/FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</b> <b>FESTIVO/FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> <b>FESTIVO/FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Sopa de cocido Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Yogur/Pan blanco Amanida variada Lentilles a la mediterrània Truita de carabasseta logurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada <b>Crema de boniato</b> con tostones caseros Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada / Pan blanco o integral Amanida variada <b>Crema de moniato</b> amb tostons casolans Pernilets de pollastre a l'ast amb xampinyons Fruta de temporada / Pa blanc o integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 23</b> <b>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada <b>MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL</b> Tosta de hummus de garbanzo con pimentón y aceite de oliva Gelatina/Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y huevo Boqueron en tempura Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Arròs amb salsa de tomaca i ou Aladroc en tempura Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de legumbres Longanizas con berenjena en tempura Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Crema de lilegums Llonganisses amb albergina en tempura Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de <b>verduras de temporada</b> Abadejo al horno con patatas Yogur/<b>Pan blanco</b> Amanida variada Fideuá de <b>verduras de temporada</b> Abadejo al forn amb creïlles logurt /Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de fideos con <b>garbanzos ECOLÓGICOS</b> Torta de embutido valenciano Fruta de temporada/ Pan blanco o integral Amanida variada Sopa de fideos amb <b>cigrons ECOLÓGICS</b> Torta d'embotit valencià Fruta de temporada/ Pa blanc o integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 30</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pechuga empanada casera Lácteo/Pan blanco Amanida variada Lentilles ECOLÓGICAS amb verdurs i arròs Pit de pollastre empanat cassolà Lacti /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada variada <b>ARROZ AL HORNO CON BACALAO</b> Huevos con pisto Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada <b>ARRÒS AL FORN AMB BACALLÀ</b> Ous amb sanfaina Fruta de temporada /Pa blanc</p>