

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



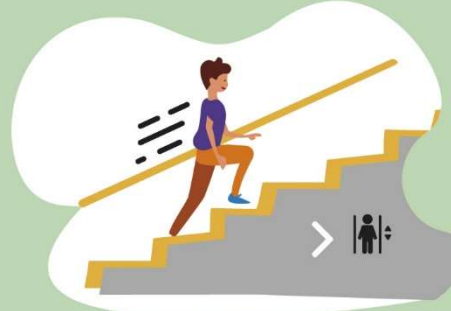
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES 07/ DILLUNS 07</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Tortilla</b> de bacalao <b>Truita</b> de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MARTES 01/ DIMARTS 01</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca <b>Lentejas ECO</b> con costillas <b>Lentejas ECO</b> amb costelletes Panini de queso Panini de formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 02/ DIMECRES 02</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa <b>Arròs amb fesols i naps</b> Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES 03/ DIJOUS 03</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives <b>Caldereta de rape</b> <b>Caldereta de rap</b> <b>Tortilla con queso</b> <b>Truita amb</b> forratge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 04/ DIVENDRES 04</b> 641,4Kcal-Prot25,8g-Lip29,3-HC64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Hervido Valenciano Bullit Valencianà Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 14/ DILLUNS 14</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Tortilla</b> de bacalao <b>Truita</b> de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MARTES 08/ DIMARTS 08</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b> <b>Cigrons ECO</b> estofats con <b>bledes fresques</b> Boquerones en tempura Aladros en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral/Pa integral</b></p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 09/ DIMECRES 09</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsca i formatge fresc Crema de zanahoria Crema de carlota Cabeza de lomo en salsa Llom en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>JUEVES 10/ DIJOUS 10</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana con <b>ou dur</b> Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Llonganisses amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>VIERNES 11/ DIVENDRES 11</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de alubias y <b>verduras de temporada</b> Estofat de fesols y <b>verdures de temporada</b> Calamares a la andaluza caseros Calamars a l'andalusa cassolans Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>
<p><b>LUNES 15/ DILLUNS 15</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsca Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MARTES 15/ DIMARTS 15</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Llentilles ECO</b> amb <b>batxoqueta fresca</b> <b>Tortilla con verduras de temporada</b> <b>Truita amb verduras de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral/Pa integral</b></p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 16/ DIMECRES 16</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca Crema de <b>calabacín</b> Crema de <b>carabasseta</b> Pollo al horno con tomatitos al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn Batido casero (macedonia de temporada c/leche) Batut cassolà (macedònia de temporada amb llet) Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>JUEVES 17/ DIJOUS 17</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota <b>Pisto de verduras</b> <b>Samfaina</b> <b>Arròs rossejat</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>VIERNES 18/ DIVENDRES 18</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca <b>Sopa de cocido</b> <b>Sopa d'olla</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pelota</b> <b>Cigrons ECO, verduras i pilota</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>
<p><b>LUNES 21/ DILLUNS 21</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsca i poma Coditos napolitana Colzets napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MARTES 22/ DIMARTS 22</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b> Guisat de fèsols amb <b>verdures de temporada</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Truita francesa</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral/Pa integral</b></p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 23/ DIMECRES 23</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Amanida d'encisam, tomaca, <b>ou dur</b> Crema de <b>calabaza</b> Crema de <b>carabassa</b> Jamón braseado en salsa con patatas Pernil brassejat en salsa amb creïlles Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>JUEVES 24/ DIJOUS 24</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca <b>OLLA CHURRA</b> <b>CUINA TRADICIÓN</b> Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo i verat Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 25 / DIVENDRES 25</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge fresc Milhojas de mozzarella Milfulles de mozzarella <b>Paella valenciana</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>
<p><b>LUNES 28/ DILLUNS 28</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MARTES 29/ DIMARTS 29</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 30/ DIMECRES 30</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>JUEVES 01/ DIJOUS 01</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>VIERNES 02/ DIVENDRES 02</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>



**Ingrediente ecológico**  
**Huevo de gallinas camperas**  
**Producto integral**  
**Plato tradicional**  
**Verdura de temporada**



**Producto local y de proximidad**



**Plátano de Canarias**