

# 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>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensaladilla rusa Ensalada russa Longanizas mixtas con mazorca de maíz Llonganissa mixta amb panotxa de dacsca Yogur-logurt <b>Pan integral/Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 02</b> 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de <b>legumbres ECO</b>  Crema de <b>legums ECO</b>  Jamonicos de pollo asado en salsa de nectarina Cuixeta de pollastre a l'ast amb salsa de nectarina Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos Sopa de <b>verdures de temporada</b> amb fideus Panini de queso Panini de formatge <b>Fruta de temporada-Fruta de temporada</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Canelones Canelons Boquerones en tempura Aladroc en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</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> a la mediterrànea  <b>Lentilles ECO</b> a la mediterrànea  <b>COCA DE TOMACAT (Dènia)</b>  Fruta de temporada <b>Fruta de temporada-Fruta de temporada</b> Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</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>Fideuà</b>  <b>Fideuà</b>  <b>Tortilla con queso</b>  <b>Trita amb formatge</b> Lácteo - Lacti <b>Pan integral/Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 09</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 al forn</b>  Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 641,4Kcal-Prot25,8-Lip 29,3g- HC64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Judías salteadas con patatas Bajoquetes saltades amb creïlles Albondigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</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> boloñesa  <b>Espaguetis ECO</b> bolonyesa  <b>Tortilla francesa</b>  <b>Trita francesa</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Croquetas de pollo al horno Croquetes pollastre al forn Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Gazpacho andaluz Gaspaxo andalús Cabeza de lomo en salsa con chips Llom en salsa amb xips Lácteo - Lacti <b>Pan integral/Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</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>  Merluza al horno en su jugo Lluç al forn en el seu suc Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</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 oli d'oliva Estofado de <b>garbanzos ECO</b> y <b>verduras de temporada</b>  Estofat de <b>cigrons ECO</b> y <b>verdures de temporada</b>  Pollo en salsa Pollastre en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g 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>Lentilles ECO</b> amb <b>batxoqueta fresca</b>  <b>Tortilla con verduras de temporada</b>  <b>Trita amb verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g  <b>Ensalada ECO de pasta</b> (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada)  <b>Amanida ECO de pasta</b> (pasta hélices, encisam, tomaca, dacsca i carlota ratllada) Figuritas de pescado Figuretes de peix Macedonia de frutas Macedònia de fruites Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</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 Lácteo - Lacti <b>Pan integral/Pa integral</b> </p>		<p> <b>Ingrediente ecológico</b> <b>Huevo de gallinas camperas</b>  <b>Producto integral</b>  <b>Plato tradicional</b>  <b>Verdura de temporada</b>  <b>Producto local y de proximidad</b></p>