

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	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica

Pan integral/pa integral

Fruita y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada



MIÉRCOLES / DIMECRÉS 01

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada de lechuga y remolacha
Crema de boniato con tostones caseros
 Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados
 Yogurt
Pan integral
 Amanida d'encisam i remolatxa
Crema de moniato amb tostones casolans
 Pernilets de pollastre a l'ast amb xampinyons
 logurt
Pa integral

JUEVES / DIJOUS 02

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Guiso de magro con patata y verdura
 Tortilla francesa con **verduras frescas salteadas**
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i dacsa
 Guisat de magre amb creïlla i verdures
 Truita francesa amb **verdures fresques saltades**
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Sopa de verduras
 Varitas de merluza con patatas fritas
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i brots de soja
Sopa de verduras
 Varetas de lluç amb creïlles fregides
 Fruta de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 06

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
 Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella
 Crema de guisantes y manzana
 Hamburguesa mixta a la plancha con queso
 Yogurt
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella
 Crema de pèsols i poma
 Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada de lechuga, manzana y maíz
 Fideua de **verduras de temporada**
 Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, poma i dacsa
 Fideua de **verdures de temporada**
 Abadejo al forn amb mussolina d'allioli al gratén
 Fruta de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 08

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
 Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral
 Torta de embutido valenciano
 Yogurt
Pan integral
 Amanida d'encisam, ceba i olives
Caldo de la iaia tradicional amb pollastre de corral
 Torta d'embotit valencià
 logurt
Pa integral

JUEVES / DIJOUS 09

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Arroz al horno con **garbanzos ECOLÓGICOS**
 Tortilla francesa con habas salteadas
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i dacsa
 Arròs al forn amb **cigrons ECOLÒGICS**
 Truita francesa amb faves saltats
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
 Buñuelos de brandada de bacalao al horno con berenjena salteada
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i remolatxa
Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures
 Bunyols de brandada bacallà al forn amb albergínia saltada
 Fruta de temporada
 Pa blanc

LA C MIDA NO SE T RA

LA C MIDA NO SE T RA

LA C MIDA NO SE T RA

LA C MIDA NO SE T RA

LA C MIDA NO SE T RA

LUNES / DILLUNS 13

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Guisado de verduras
 Gallo San Pedro al limón con zanahoria salteada
 Yogurt
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i olives
 Guisat de verdures
 Gall Sant Pere a la llima amb Carlota saltada
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g
ENSALADA DE L'HORTA
 (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)
 Alubias con verduras
 Tortilla de patata
 Fruta de temporada
 Pan blanco
ENSALADA DE L'HORTA
 (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa)
 Fesols amb verdures
 Truita de creïlla
 Fruta de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 15

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Suquet de peix
 Jamoncito de pollo en salsa de naranja
 Yogurt
Pan integral
 Amanida d'encisam tomaca i remolatxa
 Suquet de peix
 Pernilets de pollastre en salsa de taronja
 logurt
Pa integral

JUEVES / DIJOUS 16

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g
 Ensalada de col y zanahoria
 Arroz con bacalao y coliflor
 Coca farcida de **verduras de temporada**
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
 Arròs amb bacallà i floricol
 Coca farcida de **verdures de temporada**
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA
 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
INSALSATA DI CESAR: Ensalada de lechuga, jamón york y salsa César
PASTA E FIGIOLE: Espirales con panceta y tomate
UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Revuelto de huevo con champiñones con picos
Yogur natural con topping de fruta

LUNES / DILLUNS 20

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g
 Ensalada de lechuga y zanahoria
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
 Longanizas con **verduras de temporada**
 Yogurt
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i carlota
Lentilles ECOLÒGIQUES estofades
 Llonganisses amb **verdures de temporada**
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g
 Ensalada de lechuga, aceituna y remolacha
Crema de zanahoria con tostones caseros
 Jamoncitos de pollo al horno con bajoqueta con tomate
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Crema de carlota amb tostones casolans
 Pernilets de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca
 Fruta de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRÉS 22

MIÉRCOLES DE CENIZA
 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g
 Ensalada de lechuga y manzana
Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara de salmón
 Tortilla con espinacas
 Yogurt
Pan integral
 Amanida d'encisam i poma
Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara de salmó
 Truita amb espinacs
 logurt
Pa integral

JUEVES / DIJOUS 23

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz
 Potaje de garbanzos valenciano
 Pizza casera de atún
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca, olives i dacsa
 Potatge de cigrons valencians
 Pizza casolana de tonyina
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

¿QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!
 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g
 Ensalada de col, zanahoria y remolacha
PAELLA DE ALCACHOFAS
 Boquerones en tempura con zanahoria baby
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida de col, carlota i remolatxa
PAELLA DE CARXOFES
 Aladros en tempura amb carlota baby
 Fruta de temporada
 Pa blanc



LUNES / DILLUNS 27

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g
ENSALADA VALENCIANA
 (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
 Merluza en salsa mery
 Yogurt
 Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA
 (encisam, tomaca, tonyina i dacsa)
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal
 Luç en salsa meri
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
 Ensalada de col y zanahoria
OLLA VALENCIANA
 Tortilla francesa con **calabacín salteado**
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
OLLA VALENCIANA
 Truita francesa amb **carabasseta saltada**
 Fruta de temporada
 Pa blanc



Síguenos en: SERUNION_EDUCA

