

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

Entidades colaboradoras:





Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX

Siguenos en:
SERUNION_EDUCA

VÍDEO CUINA I TRADICIÓN



MIÉRCOLES / DIMECRES 01

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
 Crema de calabaza con tostones caseros
 Ragout de cerdo en salsa
 Yogur
Pan integral
 Amanida d'encisam, carlota i brots de soia
 Crema de carabassa amb tostones casolans
 Ragout de porc en salsa
 logur
Pa integral

JUEVES / DIJOURS 02

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Sopa de puchero
 Pollo a la manzana con patatas dado
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i remolatxa
 Sopa d'olla
 Pollastre a la poma amb creïlles dau
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 03

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g
 Ensalada de lechuga, cebolla y maíz
 Arroz a banda
 Albóndigas de bacalao con guisantes salteados
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, ceba i dacsá
 Arròs a banda
 Mandonguilles de bacallà amb pèsols saltats
 Fruta de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 06

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella
Crema de puerro y pera
 Pechuga de pollo empanada con patatas fritas
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella
Crema de porro i pera
 Pollastre arrebossat amb creïlles fregides
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
 Espaguetis con queso y albahaca
 Abadejo en salsa verde
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i ceba
 Espaguetis amb formatge i alfàbega
 Abadejo amb salsa verd
 Fruta de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
 Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Puchero de garbanzos
 Tortilla francesa con habas salteadas
 Yogur
Pan integral
 Amanida d'encisam, poma i dacsá
Olla de cigrons
 Truita francesa amb faves saltats
 logurt
Pa integral

JUEVES / DIJOURS 09

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
 Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz
Paella valenciana
 Longanizas con pisto
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, ceba, carlota, dacsá
Paella valenciana
 Longanisses amb samfaina
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Guiso de lentejas con **calabaza** y toque de canela
 Milhojas de mozzarella
 Fruta de temporada/Pan blanco
 Amanida d'encisam i dacsá
 Guisat de lletilles amb **carabassa** i toc de canyella
 Milfulles de mozzarella
 Fruta de temporada /Pa blanc



LUNES / DILLUNS 13

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g
 Ensalada de col y zanahoria
 Cuditos a la amatriciana
 Jamoncito de pollo al curry asado con cous cous
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
 Galets a l'amatriciana
 Pernillets pollastre al curri rostit amb cous cous
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

MENU ESPECIAL FALLAS
 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g
TARONJA VALENCIANA: Salmorejo de naranja
NIT DEL FOC: Arroz con verduras tricolor
TRÓ DE BAC: Rollito de york y queso
DESPERTÀ: Churros con sirope de chocolate

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

FESTIVO FESTIU

JUEVES / DIJOURS 16

FESTIVO FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 17

FESTIVO FESTIU



LUNES / DILLUNS 20

620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Ensalada de col y zanahoria
 Sopa de cocido
 Hamburguesa mixta plancha con patatas fritas
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
 Sopa d'olla
 Hamburguesa mixta planxa amb creïlles fregides
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
 Macarrones boloñesa
 Panache de quesos con picos
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i brots de soja
 Macarrons boloñesa
 Panatxé de formatge
 Fruta de temporada
 Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 22

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

JUEVES / DIJOURS 23

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Arroz con salsa de tomate provenzal
 Merluza a las finas hierbas
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i dacsá
 Arròs amb salsa de tomaca provençal
 Lluç a les fines herbes
 Fruta de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)
 Potaje de garbanzos a la mediterránea
 Tortilla de patata
 Fruta de temporada
 Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA
 Potatge de cigrons a la mediterrània
 Truita de creïlla
 Fruta de temporada /Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Lentejas con **verduras**
 Croquetas de pollo al horno
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i dacsá
 Llentilles amb **verdures**
 Croquetes de pollastre al forn
 Fruta de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada de lechuga, manzana y maíz
 Fideuá de marisco
 Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, poma i dacsá
 Fideuá de marisc
 Abadejo al forn amb mussolina d'alioli al gratén
 Fruta de temporada
 Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
 Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
 Sopa de fideos con garbanzos
 Torta de embutido valenciano
 Yogur
Pan integral
 Amanida tomaca, ceba i olives
 Sopa de fideus amb cigrons
 Torta d'embotit valencià
 logurt
Pa integral

JUEVES / DIJOURS 30

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
 Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella
 Crema de guisantes y manzana
 Filete de lomo asado en salsa tradicional c/arroz
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella
 Crema de pèsols i poma
 Filet de llomello rostit en salsa tradicional amb arròs
 logurt /Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
ARROZ AL HORNO CON BACALAO
 Tortilla francesa con verduras frescas salteadas
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i remolatxa
ARRÒS AL FORN AMB BACALLÀ
 Truita francesa amb verdures fresques saltades
 Fruta de temporada
 Pa blanc

