

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

Entidades colaboradoras:





LUNES / DILLUNS 2
 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
 Ensalada variada
 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
 Chapatita de queso y orégano
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida variada
 Llentilles ECOLÒGICUES estofades
 Xapata de formatge i orenga
 Iogurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 3
 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
 Ensalada mediterranea
 Espaguetis ECOLÒGICUS a la carbonara vegetal
 Merluza a la siciliana
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mediterrànea
 Espaguetis ECOLÒGICUS a la carbonara vegetal
 Lluça a la siciliana
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 4
 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
 Ensalada ilustrada
 Garbanzos ECOLÒGICUS con verduras
 Pollo al ajillo con zanahoria baby
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida ilustrada
 Cigrons ECOLÒGICUS amb verdures
 Pollastre al'all amb carlota baby
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 5
 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
 Ensalada mixta
 Guiso de magro, patata y verdura
 Tortilla francesa con verduras frescas
 Fruita de temporada
 Pan integral
 Amanida mixta
 Guisat de magre, creïlla i verdura
 Trita francesa amb verdures fresques
 Fruita de temporada
 Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 6
JORNADA MEDIEVAL
ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria
SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con pan aldeano
EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips
SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresa con corazón de chocolate
JORNADA MEDIEVAL
AMANIDA VALENCIANA: encamis, tomaca, tonyina, olives, dacsá i carlota
SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras amb pa rústic
EL FESTÍN DE JAUME I: llonganisses amb fabes saltades i creïlles chips
SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORATS): mousse de maduixa amb cor de xocolata

LUNES / DILLUNS 9
FESTIVO/ FESTIU

MARTES / DIMARTS 10
 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Ensalada mixta
 Macarrones ECOLÒGICUS con pisto de verduras
 Abadejo en salsa verde
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mixta
 Macarrons ECOLÒGICUS amb samfaina de verdures
 Abadejo en salsa verda
 Fruita de temporada/ Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 11
 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
 Ensalada mediterranea
 Crema de legumbre y verduras de temporada
 Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz
 Yogur
 Pan integral
 Amanida mediterrànea
 Crema de llegum i verdures de temporada
 Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsá
 Iogurt/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 12
FESTIVO/ FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 13
FESTIVO/ FESTIU

LUNES / DILLUNS 16
 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
 Ensalada variada
 Vichyssoise
 Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida variada
 Vichyssoise
 Pit de pollastre empanat de pollastre amb verdures
 fresques saltades
 Iogurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 17
 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
 Ensalada mediterranea
 Arroz a banda
 Tortilla francesa
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mediterranea
 Arròs a banda
 Trita francesa
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 18
 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada de ilustrada
 Sopa de verduras
 Magro en salsa
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida ilustrada
 Sopa de verduras
 Magre en salsa
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 19
 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada mixta
 Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
 Lengüadina con emulsión de mahonesa
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mixta
 Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures
 Llenguadina amb emulsió de maionesa
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 20
 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
 Ensalada variada
 Guiso de garbanzos ECOLÒGICUS
 Pizza margarita
 Yogur
 Pan integral
 Amanida variada
 Guisat de cigrons ECOLÒGICUS
 Pizza margarida
 Iogurt
 Pa integral

LUNES / DILLUNS 23
 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
 Ensalada variada
 Fideus a la cassola
 Tosta de atún y tomate
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida variada
 Fideus a la cassola
 Pa torrat amb tonyina i tomaca
 Iogurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 24
 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
 Ensalada mediterranea
 Lentejas ECOLÒGICAS con verduras
 Boquerones en tempura
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mediterranea
 Llentilles ECOLÒGICUES amb verdures
 Almadrocs en tempura
 Fruita de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 25
 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada ilustrada
 Crema templada de zanahoria
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
 Yogur
 Pan integral
 Amanida ilustrada
 Crema temperada de carlota
 Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons
 Iogurt/Pa integral

JUEVES / DIJOUS 26
 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada mixta
 Arroz con salsa de tomate a la provenzal
 Longanizas con verduras de temporada
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mixta
 Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
 Llonganisses amb verdures de temporada
 Fruita de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 27
 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
 Ensalada variada
 Potaje de rape
 Tortilla francesa con berenjena en tempura
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida variada
 Potatge de rap
 Trita francesa amb albergínia en tempura
 Fruita de temporada/Pa blanc

LUNES/DILLUNS 30
 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
 Ensalada variada
 Lentejas a la mediterránea
 Tortilla de calabacín
 Fruita de temporada/Pan blanco
 Amanida variada
 Llentilles a la mediterrània
 Trita de carabasseta
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES/DIMARTS 31
 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada mixta
 Espaguetis con salsa de tomate
 Fingers de pollo con patatas fritas
 Flauta de chocolate /Pan blanco
 Amanida mixta
 Espaguetis amb salsa de tomaca
 Fingers de pollastre amb creïlles fregides
 Flauta de xocolata / Pa blanc

¡VAMOS AL MERCADO!



¡ANEM AL MERCAT!

