

# 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 PUEDES, 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <h3>FESTIVO/ FESTIU</h3>	<p>JUEVES / DIJOUS 2</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO</p> <p>Pan tostado con atún y queso</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterrània</p> <p>Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Pa torrat amb tonyina i formatge</p> <p>Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Torta de embutido valenciano</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Coca d'embotit valencià</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja</p> <p>Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p>logurt/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida especial</p> <p>Arròs caldós de verdures</p> <p>Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA</p> <p>Cocido completo con garbanzos ecológicos</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida mixta</p> <p>SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA</p> <p>Putxero complet amb cigrons ecològics</p> <p>logurt/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 9</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Alubias a la inglesa</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterrània</p> <p>Fesols a l'inglesa</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Goulash de magro con cuscús</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Crema de carabassa rostida</p> <p>Goulash de magre amb cuscús</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterrània</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Ecològics</p> <p>Aletes de pollastre a la barbacoa</p> <p>logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>Crema de coliflor al curri</p> <p>Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota</p> <p>logurt/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida especial</p> <p>Bollit valencià de fesol tendre</p> <p>Milifulls de tonyina, tomaca i oliva</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida il.lustrada</p> <p>Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons</p> <p>Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterrània</p> <p>Espaguetis ECOLÒGICS a la bolonyesa vegetal</p> <p>Lluç a la siciliana</p> <p>logurt/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Llentilles ECOLÒGICQUES estofades</p> <p>Pollastre al'all amb carlota baby</p> <p>Fruita de temporada / Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>Guisat de magre, creïlla i verdura</p> <p>Truita francesa amb verdures fresques</p> <p>logurt/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo y limón</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida especial</p> <p>Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre i llima</p> <p>Xapata de formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Croquetes d'espinacs</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Cordon blue de pavo con calabacín salteado</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida il.lustrada</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Cordon blue de titot amb carabasseta saltada</p> <p>logurt/ Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mediterranea</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterrània</p> <p>Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Crema de llegum i verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides</p> <p>logurt/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Nachos con salsa cheddar</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Naxos amb salsa cheddar</p> <p>Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruita y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

