

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





			<p><b>JUEVES / DIIJOS 01</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada mediterránea Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 02</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de la huerta Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Potatge de rap Truitada francesa amb alberginía en tempura Fruita de temporada/ Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 05</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Yogur Pan blanco Amanida variada Lentilles a la Mediterrània Truitada de carabasseta logurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 06</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada espacial Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida especial Crema de moniato amb tostones casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruita de temporada/ Pa integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 07</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada mixta Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Yogur Pan integral Amanida mixta Sopa de peix Coca d'embotit valencià logurt/ Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 08</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada ilustrada Macarrones con salsa de tomate y jamón york San Jacobo con verduras Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Macarrons amb salsa de tomaca i pernil dolç San Jacobo amb verdures Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 9</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada mediterránea Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 12</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de la huerta Arroz caldoso de verduras Goulash de magro con cuscús Yogur Pan blanco Amanida de l'horta Arròs caldós de verdures Goulash de magre amb cuscús logurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 13</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb salsa verda Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada especial Alubias con verduras Tortilla de patata Yogur Pan integral Amanida especial Fesols amb verdures Truitada de creïlla logurt/ Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 15</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada mixta Sopa de cocido Patata hervida con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Sopa de putxero Creïlla bollida amb cigrons ecològics Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 16</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada ilustrada Crema de calabaza asada Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Crema de carabassa rostida Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruita de temporada/ Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 19</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:73,9g Ensalada mediterránea Crema de coliflor al curry Tortilla con queso Yogur Pan blanco Amanida mediterránea Crema de coliflor al curry Truitada amb formatge logurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 20</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de la huerta Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Milhojas de atún, tomate y aceituna Yogur Pan integral Amanida variada Arròs amb fesols i naps Milfulls de tonyina, tomaca i oliva logurt/ Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 22</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada especial Hervido valenciano de judía verde Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Bollit valencià de fesol tendre Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 23</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada mixta Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruita de temporada/ Pa blanc</p>
<p><b>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</b></p>				
<p><b>LUNES / DILLUNS 26</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Yogur Pan blanco Amanida il.lustrada Lentilles ECOLÒGICQUES estofades Xapata de formatge i orenga logurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 27</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada mediterránea Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Espaguetis ECOLÒGICS a la bolonyesa vegetal Lluç a la siciliana Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de la huerta Alubias con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan integral Amanida de l'horta Fesols amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby logurt/ Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOS 29</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truitada francesa amb verdures fresques Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p>II CONCURSO "DESPIERTA TU ARTISTA FALLERO" UN FUM DE TRADICIÓ!</p> <p>II CONCURS "DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER" UN FUM DE TRADICIÓ!</p>