

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Patatas a la boloñesa vegetal con verduras</p> <p>Boquerón rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fideos a la cassola</p> <p>Tosta de atún y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Lenguadina en tempura</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Potaje de rape</p> <p>Tortilla francesa con berenjena en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial</p> <p><b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b></p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Helado</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal</p> <p>Abadejo al gratén con verduras frescas de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras frescas de temporada</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Torta de embudito valenciano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Goulash de magro con cuscús</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p><b>Arroz negro</b></p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con garbanzos ecológicos</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Alubias a la inglesa</p> <p>Tortilla de patata</p> <p><b>Vamos al mercado: Pantxineta</b></p> <p>Pan blanco</p>  <p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b></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>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b></p> <p>620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada il-lustrada</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 30</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b></p> <p>(alitas, nuggets y patatas fritas)</p> <p><b>Destornillarse de risa</b></p> <p>ta espiral a la napolitana con york)</p> <p><b>Siempre dulce</b></p> <p>(Helado especial)</p>  	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada especial</p> <p><b>Arroz al horno</b></p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

