

# 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>LUNES 1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MARTES 2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 3</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 4</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>VIERNES 5</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MARTES 9</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 10</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Tosta de tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 11</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps (sin cerdo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 12</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 15</b></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (sin cerdo)</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 16</b></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara (sin cerdo)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 17</b></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de pollo, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 18</b></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 19</b></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 22</b></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 23</b></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><b>DIA DEL LIBRO</b></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras (caldo de pollo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES 24</b></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas con verduras (sin cerdo)</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 25</b></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Surtido de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 26</b></p> <p><b>JORNADA PICNIC</b></p> <p><b>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</b></p> <p>Bocadillo al gusto</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado</p>
<p><b>LUNES 29</b></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo casero con verduras frescas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 30</b></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener cerdo</b></p> <p><b>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p>  	