

# 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	verdura
	🥚
	huevo
	🍖
	carne

### 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 Pasta SH a la napolitana Pescado al horno Fruta de temporada 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 Hervido valenciano Tosta de jamón y queso SH y SFS Fruta de temporada 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 Arròs amb fesols i naps SH y SFS Pollo al horno Yogur 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 Crema de verduras con tostones caseros Hamburguesa de ave SH y SFS a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada 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 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SH y SFS Pescado al horno Fruta de temporada 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 Pasta SH con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada 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 Guiso de magro, patata y verdura Pollo a la plancha con verduras salteadas Fruta de temporada 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 Arroz a la cubana (sin huevo) Longanizas de ave SH y SFS al horno Yogur 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 Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 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 Pasta SH con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada 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 Sopa de letras (caldo de pollo, pasta SH) Pechuga de pollo a la plancha con queso SH y verduras salteadas Postre sin alérgenos 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 Alubias estofadas con jamón SH y SFS Pescado al horno con verduras de temporada Fruta de temporada 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 Paella valenciana Entremeses SH y SFS Fruta de temporada 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 SH y SFS A elección del alumno entre cuatro opciones Patatas fritas Postre sin alérgenos</p>
<p><b>LUNES 29</b></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con verduras frescas Fruta de temporada 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 Arroz a banda SH y SFS Queso SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</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> 	