

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



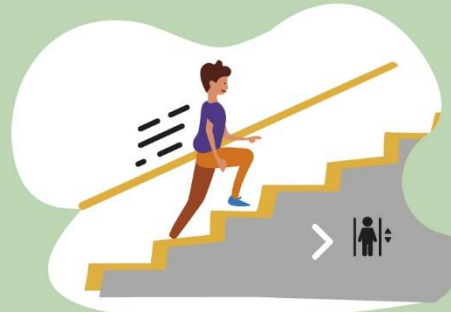
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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>LA JORNADA DE LAS EMOCIONES</b></p> <p><b>EL NOSTRE ARROS</b></p>	<p>FES LA RECEPTA A CASA!</p> <p>Recepta de <b>ANEM AL MERCAT!</b> del Xef <b>Sergio Fernández</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 1</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>JUEVES 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta a la boloñesa vegetal Varitas de merluza Yogur Pan integral</p> <p>Ensalada de brotes Pollo en salsa de tomate con patata asada</p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Hummus con picos de zanahoria Pimientos rellenos con verduras y huevo duro</p>
<p><b>LUNES 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideus a la cassola Panini de atún Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Cuscús de verduritas y tortilla de queso</p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Medallón de merluza Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Menestra de verduras y rollitos de pavo y queso con patata asada</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Ensalada de garbanzos - Tortilla de patata</p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada completa <b>Arroz del senyoret</b> HELADO Pan blanco</p> <p>Ensalada variada Crudités con guacamole y hummus</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de pasta amb tonyina y formatge Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de col Merluza en salsa con lechuga, tomate y queso</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de crudités con quinoa y revuelto de champiñones</p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b> Jamón york y queso Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Dorada al horno con patata asada con pimentón y pimientos salteados</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno</p>	<p><b>JUEVES 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><b>Garbanzos estofados con verduras frescas de temporada</b></p> <p>Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p> <p>Crema de calabaza y sepia a la marinera</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado Torta de embutido valenciano HELADO Pan blanco</p> <p>Menestra de verduras y tortilla de queso.</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Lomo a las finas hierbas con puré de patata</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla con queso</p> <p><b>Vamos al mercado: Panchineta</b></p> <p>Pan blanco</p> <p>Crema de zanahoria y salmón con salsa de soja.</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Tosta de esgarraet y revuelto de ajitos tiernos.</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz negro</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno HELADO Pan blanco</p> <p>Ensalada de tomate con mozzarella y rollito de jamón y queso</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de crudités y lubina al horno con boniato a rodajas.</p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de tomate Tortilla de patata y calabacín</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Hervido de patata y verdura Tortilla de queso</p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Hummus con palitos de zanahoria Chuleta de pavo con patata asada</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz al horno</b> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Pechuga de pollo al limón.</p>	<p><b>VIERNES 31</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> Nuggets y patatas fritas <b>Destornillarse de risa</b> Pasta espiral a la carbonara <b>Siempre dulce</b> Helado especial</p> <p>Menestra de verduras - Salmón al papillote</p>