

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

Entidades colaboradoras:





LUNES / DILLUNS 6
 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
 Ensalada mixta
 Fideus a la cassola
 Tosta de caballa i tomate
 Fruita de temporada
 Pan blanc
 Amanida mixta
 Fideus a la cassola
 Pa torrat amb cavallà i tomaca
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13
 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
 Ensalada mixta
 Macarrons ECOLÒGICOS con boloñesa vegetal
 Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
 Fruita de temporada
 Pan blanc
 Amanida mixta
 Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal
 Lluc al graten amb verdures fresques de temporada
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20
 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
 Ensalada de la huerta
 Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
 Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
 Fruita de temporada
 Pan blanc
 Amanida de l'horta
 Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
 Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27
 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada especial
 Arroz con costra
 Tortilla con queso
 Fruita de temporada
 Pan blanc
 Amanida especial
 Arròs amb costra
 Truita amb formatge
 Fruita de temporada
 Pa blanc



MARTES / DIMARTS 7
 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
 Ensalada ilustrada
 Lentejas ECOLÒGICAS con verduras
 Lengüadina en tempura
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida il.lustrada
 Llentilles ECOLÒGIGUES amb verdures
 Llengüadina en tempura
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14
 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
 Ensalada especial
 Arròs rossejat con garbanzos ECO
 Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida especial
 Arròs rossejat amb cigrons ECO
 Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada mixta
 Arroz negro
 Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida mixta
 Arròs negre
 Bunyols de brandada de bacallà al forn amb verdures de temporada
 Fruita de temporada
 Pa Blanc

MARTES / DIMARTS 28
 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
 Ensalada de la huerta
 Sopa de fideus con garbanzos Ecológicos
 Pollo a la barbacoa
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida de l'horta
 Sopa de fideus amb cigrons Ecològics
 Pollastre a la barbacoa
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 1
FESTIVO/ FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 8
 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada mediterránea
 Crema templada de zanahoria
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
 Lácteo
 Pan blanco
 Amanida mediterrània
 Crema temperada de carlota
 Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
 Lacti
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15
 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada ilustrada
 Crema de verduras con tostones caseros
 Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
 Lácteo
 Pan blanco
 Amanida il.lustrada
 Crema de verduras amb tostones casolans
 Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
 Lacti
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22
 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
 Ensalada mediterránea
 Sopa de cocido
 Hamburguesa con patatas
 Lácteo
 Pan blanco
 Amanida mediterrània
 Sopa de putxero
 Hamburguesa amb creïlles
 Lacti
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29
 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
 Happy combo
 (pechuga rebozada, nuggets y patatas fritas)
 Destornillarse de risa
 (pasta espiral a la carbonara con york)
 Siempre dulce
 (Helado especial)

JUEVES / DIJOUS 2
 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada completa de pasta
 Boquerón rebozado
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida completa de pasta
 Aladroc arrebosats
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 9
 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada de la huerta
 Arròs del senyoret
 Longanizas con verduras de temporada
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida de l'horta
 Arròs del senyoret
 Llonganisses amb verdures de temporada
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 16
 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
 Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada
 Tortilla de calabacín
 Fruita de temporada
 Pan sin gluten
 Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada
 Truita de carabasseta
 Fruita de temporada
 Pa sense gluten

JUEVES / DIJOUS 23
 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
 Ensalada especial
 Alubias a la inglesa
 Tortilla de patata
 Vamos al mercado: Pantxineta
 Pan blanco
 Amanida especial
 Fesols a l'anglesa
 Truita de creïlla
 Anem al mercat: Pantxineta
 Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 30
 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Ensalada ilustrada
 Crema de coliflor al curry
 Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
 Fruita de temporada
 Pan blanco
 Amanida il.lustrada
 Crema de coliflor al curri
 Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 3
 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada de la huerta
 Sopa de verduras
 Magro en salsa
 Fruita de temporada
 Pan integral
 Amanida de l'horta
 Sopa de verduras
 Magre en salsa
 Fruita de temporada
 Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 10
 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
 Ensalada variada
 Potaje de rape
 Tortilla francesa con berenjena en tempura
 Fruita de temporada
 Pan integral
 Amanida variada
 Potatge de rap
 Truita francesa amb albergínia en tempura
 Fruita de temporada
 Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 17
 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
 Ensalada mediterránea
 Sopa de pescado
 Torta de embutido valenciano
 Helado
 Pan integral
 Amanida mediterrània
 Sopa de peix
 Coca d'embotit valencià
 Gelat
 Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 24
 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada variada
 Crema de calabacín
 Goulash de magro con cuscús
 Fruita de temporada
 Pan integral
 Amanida variada
 Crema de carabasseta
 Goulash de magre amb cuscús
 Fruita de temporada
 Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 31
 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
 Ensalada variada
 Lentejas con verduras
 Milhojas de atún, tomate y aceituna
 Fruita de temporada
 Pan integral
 Amanida variada
 Llentilles amb verdures
 Milfuls de tonyina, tomaca i oliva
 Fruita de temporada
 Pa integral

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral Fruita y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada