

# 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>LUNES / DILLUNS 3</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterrània Llentilles ECOLÒGICUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de la huerta Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a la siciliana Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 5</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada especial Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Helado Pan blanco Amanida especial Guisat de magre, creilla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Gelats Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 6</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de cocido Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa d'olla Pollastre a l'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 7</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan integral Amanida mixta Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada Pa integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 10</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 11</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterrània Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada ilustrada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Lácteo Pan blanco Amanida il.lustrada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Lacti Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 13</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada mixta Arroz con tomate a la provenza Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Arròs amb tumaca a la provenza Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 14</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial Lentejas a la riojana Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral Amanida especial Llentilles a la riojana Truita de creilla Fruta de temporada Pa integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterrània Creilles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 18</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Macarrones con tomate Longanizas con papas Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Macarrons amb tomaca Llonganisses amb papes Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada mixta Lentejas con verduras frescas de temporada Pizza margarita Helado Pan blanco Amanida mixta Llentilles amb verdures fresques de temporada Pizza margarida Gelats Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Ensalada variada Albóndigas en salsa Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Sopa de verdures Mandonguilles en salsa Fruta de temporada Pa integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 21</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de la huerta Paella valenciana Tosta de fiambre y nachos <b>LECHE MERENGADA</b> Pan blanco Amanida de l'horta Paella valenciana Tosta de fiambre amb naxos <b>LLET MERENGADA</b> Pa blanc</p> 
				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

