

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

Entidades colaboradoras:





¡VAMOS AL MERCADO!
ANEM AL MERCAT!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



VIERNES / DIVENDRES 1
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada variada
Arroz a la cubana
Croquetas de espinacas
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs a la cubana
Croquetes d'espinacs
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 4
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada
Sopa de puchero
Hamburguesa con queso y con patatas fritas
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Sopa de putxero
Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides
Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 5
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada variada
Crema de legumbre y verduras de temporada
Vamos al mercado: Verdurizza (PIZZA DE VERDURAS)
Yogur
Pan blanco
Amanida variada
Crema de llegum i verdures de temporada
al mercat: Verdurizza (PIZZA DE VERDURES)
logurt
Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 6
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada variada
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures
Abadejo en salsa verda
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 7
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada variada
Arroz al horno con garbanzos ECO
Varitas de merluza
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs al forn amb cigrons ECO
varetes de lluç
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 8
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada variada
Fabada vegetal
Tortilla francesa con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida variada
Favada vegetal
Truita francesa amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa integral

LUNES / DILLUNS 11
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada variada
Crema de verduras con tostones
San jacob con verduras frescas salteadas
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Crema de verdures amb tostons
san Jacob amb verdures fresques saltades
Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada variada
Arroz a banda
Tortilla francesa
Yogur
Pan blanco
Amanida variada
Arròs a banda
Truita francesa
logurt/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 13
691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada variada
Pasta a la boloñesa vegetal con verduras
Merluza con emulsión de mahonesa
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida variada
Pasta a la bolonyesa vegetal amb verdures
Lluç amb emulsió de maionesa
Fruta de temporada/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 14
MENÚ ESPECIAL FALLAS
ENSALADA ESPOLIN: mezcum, maíz, remolacha y zanahoria
ADREZO DE BACALAO: buñuelos de bacalao con mousse de alioli
L'ESPARDENYA: paella valenciana
PEINETA: ensaimada
MENÚ ESPECIAL FALLES
AMANIDA ESPOLIN: mazclum, dacsa, remolatxa i carlota
ADREC DE BACALL: bunyols de bacallà amb mousse de alioli
L'ESPARDENYA: paella valenciana
PEINETA: ensaimada

VIERNES / DIVENDRES 15
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de verduras
Magro en salsa con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Sopa de verdures
Magre en salsa amb pesols saltats
Fruta de temporada/Pa blanc



LUNES / DILLUNS 18

MARTES / DIMARTS 19

FESTIVO /FESTIU

FESTIVO /FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 20
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida variada
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 21
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Arroz con salsa de tomate a la provençal
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22
684,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Lentilles ECO estofades
Truita francesa amb formatge
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 25
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida variada
Crema de moniato amb tostons casolans
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 26
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Yogur
Pan blanco
Amanida variada
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
logurt/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 27
MENÚ PASCUERO
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Albóndigas de bacalao con chips
Torrijas
Pan blanco
Amanida variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Mandonguilles de bacallà amb chips
Lesques amb ou
Pa blanc



JUEVES / DIJOUS 28

FESTIVO /FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO /FESTIU