

# 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:





**GANADORES CONCURSO RECETAS DE ABUELOS**

Ensaladilla de mis yayos Mari Carmen y Juan Antonio. Abuela de Alba Soto.  
Arroz del Santo (meloso con costillas de cerdo). Dami Abuela de Olivia.  
Tarta de chocolate con galletas. Mari Amparo Burgues. Abuela de Ángela Perez y Jorge Macía.

**MIÉRCOLES / DIMECRES 1**

**FESTIVO/  
FESTIU**

**JUEVES / DIJOURS 2**

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
Ensalada de lechuga y espárragos  
Pasta a la boloñesa vegetal  
Boquerón rebozado  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam i espàrrecs  
pasta a la bolonyesa vegetal  
Aladroc arrebossat  
Fruta de temporada  
Pa integral

**VIERNES / DIVENDRES 3**

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Sopa de verduras  
Magro en salsa  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, carlota i cogombre  
Sopa de verduras  
Magre en salsa  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 6**

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g  
Ensalada de tomate y mozzarella  
Fideus a la cassola  
Tosta de caballa y tomate  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de tomaca i mozzarella  
Fideus a la cassola  
Pa torrat amb cavalla i tomaca  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 7**

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
Lenguadina en tempura  
Yogur  
Pan integral  
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs  
Lentilles ECOLÓGICAS amb verdures  
Llenguadina en tempura  
logurt  
Pa integral

**MIÉRCOLES / DIMECRES 8**

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Crema templada de zanahoria  
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam i remolatxa  
Crema temperada de carlota  
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats  
Fruta de temporada  
Pa integral

**JUEVES / DIJOURS 9**

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas  
**Arroz del senyoret**  
Longanizas con verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de tomaca, ceba i olives  
**Arroz del senyoret**  
Llonganisses amb verdures de temporada  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**VIERNES / DIVENDRES 10**

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada de lechuga y atún  
Garbanzos ECO estofados  
Tortilla francesa con berenjena en tempura  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i tonyina  
Cigrons ECO estofats  
Trita francesa amb albergínia en tempura  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 13**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Crema de verduras con tostones caseros  
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i dacsa  
Crema de verduras amb tostons casolans  
Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 14**

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja  
**Arroz rossejat con garbanzos ECO**  
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, olives i brots de soja  
**Arroz rossejat amb cigrons ECO**  
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla  
logurt  
Pa blanc

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada de col y zanahoria  
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa  
Merluza en salsa verde  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de col i carlota  
Macarrons ECOLÓGICS amb bolonyesa  
lluç en salsa verda  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**JUEVES / DIJOURS 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  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten  
**Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada**  
Trita de carabasseta  
Fruta de temporada  
Pa sense gluten

**VIERNES / DIVENDRES 17**

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g  
Ensalada de lechuga y huevo  
Sopa de pescado  
Torta de embutido valenciano  
Helado  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i ou  
Sopa de peix  
Coca d'embotit valencià  
Gelat  
Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 20**

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
Ensalada de col, zanahoria y manzana  
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  
Amanida de col, carlota i poma  
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja  
Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten  
Fruta de temporada  
Pa integral

**MARTES / DIMARTS 21**

609,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
**RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS**  
Ensalada varida  
**ARROZ DEL SANTO**  
Ensaladilla de mis yayos  
Tarta de chocolate con galletas  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

**SORPRESA EN EL COMEDOR: MUEVE TU CUERPO**  
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco  
Sopa de cocido  
Cocido completo con garbanzos ecológicos  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 23**

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g  
Ensalada de lechuga y espárragos  
Alubias con chorizo  
Tortilla de patata  
**Vamos al mercado: Pantxineta**  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i espàrrecs  
Fesols amb xoriço  
Trita de creïlla  
**Anem al mercat: Pantxineta**  
Pa blanc

**VIERNES / DIVENDRES 24**

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Crema de calabacín  
Goulash de magro con cuscús  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, carlota i cogombre  
Crema de carabasseta  
Goulash de magre amb cuscús  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 27**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada de tomate y mozzarella  
**Arroz con costra**  
Tortilla con queso  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de tomaca i mozzarella  
**Arros amb costra**  
Trita amb formatge  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 28**

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos  
Alitas de pollo a la barbacoa  
Yogur  
Pan integral  
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs  
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics  
Aletes de pollastre a la barbacoa  
logurt  
Pa integral

**MIÉRCOLES / DIMECRES 29**

620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Ensalada de lechuga y atún  
Crema de boniato con tostones  
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i tonyina  
crema de moniato amb tostons  
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota  
Fruta de temporada  
Pa blanc

**JUEVES / DIJOURS 30**

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

**VIERNES / DIVENDRES 31**

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas  
Lentejas con chorizo  
Merluza en salsa siciliana  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de tomaca, ceba i olives  
lletilles amb xoriço  
lluç en salsa siciliana  
Fruta de temporada  
Pa blanc

