

# 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>LUNES / DILLUNS 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Amanida variada Macarrones al graten (amb formatge SL) Peix a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Moniato al forn i pit de titot planxa Postre DE SOJA</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,6g Amanida variada Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de carabasseta Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Graellada de verdures i dorada al forn Postre DE SOJA</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta SL (sense nata, amb beguda vegetal) Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa saltada amb verduretes i truita francesa/Fruita</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 14</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Amanida variada  <b>Arròs al forn</b> SL amb <b>cigrons ECO</b> Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema d'espínacs i lluç a la marinera Postre DE SOJA</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Amanida variada Sopa de peix Tosta de verdures Postre de soja Pa blanc</p> <p>Minestra de verdures amb ou bullit Postre DE SOJA</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 18</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i <b>verdures</b> en salsa de soja Abadejo al forn amb salsa de tomaca Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tomaca a la provençal i vedella amb ceba Postre DE SOJA</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada  <b>Sopa de putxero</b>  <b>Putxero complet</b> amb <b>cigrons ECO</b> Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Arròs amb verdures i llobarro al forn Postre DE SOJA</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada <b>PAELLA VALENCIANA</b> Peix a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de bròcoli i pollastre amb verdures Postre DE SOJA</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOUS 21</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida variada Fesols a l'anglesa SL Truita de creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de carlota i truita amb formatge fresc <b>SENSE LACTOSA</b> Fruita</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida variada Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscú Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tosta de esgarraet i saltat de alls tendres Postre DE SOJA</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 25</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  Amanida variada <b>Arròs amb fesols i naps</b> Truita francesa Postre de soja Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada Postre DE SOJA</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 26</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida variada Sopa de fideus amb <b>cigrons ECO</b> Aletes de pollastre al forn Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada  <b>Espirals ECO</b> amb salsa de xampinyons SL (sense nata, amb beguda vegetal) Gall Sant Pere a la llima Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Albergínia i llom en salsa de tomaca Postre DE SOJA</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 28</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Amanida variada Bullit valencià de fesol tendre Tosta de tonyina, tomaca i oliva Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cuscús amb carabasseta, porro, avocat i truita francesa/ Postre DE SOJA</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema de coliflor al curri Hamburguesa d'au SL a la jardineria Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Arròs amb verduretes i truita de tonyina Postre DE SOJA</p>

### Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



### Pan integral/Pa integral



### Fruita y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



#### \*FRUITES PERMESES:

**Bona tolerància:** Papaia, alvocat, llima, coco, albercoc, ametles, avellanes, cacauets, castanyes, pinyons

**Tolerància mitja:** prunes, mandarina, meló, bresquilla, nectarina, pomelo, sandia, pinya

#### NO

-SALSES COMERCIALS (KETCHUP, ALL I OLI, MAIONESA, BARBACOA)

-PROCESSATS (FIAMBRES, EMBOTIT, PATÉS, BOLLERÍA)

#### \*VERDURES PERMESES:

**Bona tolerància:** creïlla, moniato, cogombre, carxofes, ràbano, xampinyons, llentilles, cigrons, fesols, pèsols, bledes, espínacs, dacsà bollida, albergina, all, encisam, remolatxa, faves, dacsà bollida

**Tolerància mitja:** api, bròcoli, carabassa, ceba, col, coliflor, escarola, Carlota, espàrrecs, porro, tomate i repollo