

# 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>DILLUNS 08</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal Luç a la siciliana con <b>verdures de temporada</b> saltades Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Llom amb puré de creïlla i espàrrecs blancs logurt</p>	<p><b>DIMARTS 09</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada <b>Llentilles ECO</b> estofades a la castellana <b>Truita de creïlla</b> amb <b>verdures fresques</b> Fruita de temporada <b>Pa integral</b> Cuscus amb carabasseta, porro, avocà i truita fancesa/logurt</p>	<p><b>DIMECRES 10</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i <b>verdura</b> Xapata de formatge i orenga Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p><b>DIJOUS 11</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada <b>Cigrons ECO</b> amb <b>verdures</b> Pollastre al'all amb carlota babi logurt Pa blanc</p> <p>Arròs amb verdures i truita de tonyina logurt</p>	<p><b>DIVENDRES 12</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada Arròs a la cubana <b>i ou</b> Croquetes d'espínacs Gelatina Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada logurt</p>
<p><b>DILLUNS 15</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada <b>Macarrons ECO</b> amb samfaina de <b>verdures</b> Abadejo en salsa verda i creïlles fregides Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tomaca amb mozzarella i alfàbega i cuixa de pollastre al forn/logurt</p>	<p><b>DIMARTS 16</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Amanida variada <b>Sopa de putxero (Fideu prim)</b> Putxero complet amb <b>cigrons ECO</b> logurt <b>Pa integral</b> Albergínia al forn amb salmó i tomaca, fruita</p>	<p><b>DIMECRES 17</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada Crema de llegums Hamburguesa completa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa amb verdures i saltat de xampinyons / logurt</p>	<p><b>DIJOUS 18</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada <b>Paella valenciana</b> Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espàrrecs verds i truita francesa amb formatge fresc/logurt</p>	<p><b>DIVENDRES 19</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida variada Favada vegetal Truita de formatge amb <b>verdures de temporada</b> Gelatina Pa blanc</p> <p>Crema de moniato amb lluç al papillote logurt</p>
<p><b>DILLUNS 22</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Amanida variada <b>Arròs a banda</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Amanida variada i pollastre al ast logurt</p>	<p><b>DIMARTS 23</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida variada Crema Vichysoise <b>Cuixeta de pollastre a l'ast</b> amb xampinyons saltats Fruita de temporada <b>Pa integral</b> Arròs saltat amb verdures i truita de creïlla logurt</p>	<p><b>DIMECRES 24</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Amanida variada Guisat de <b>cigrons ECO</b> Pizza margarida logurt Pa blanc</p> <p>Vichysoise i saltat de verdures amb ou rement/Fruita</p>	<p><b>DIJOUS 25</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Amanida variada Creïlles a la bolonyesa vegetal <b>Aladroc arrebossats</b> <b>INFANTIL: VARETES DE LLUÇ</b> Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Amanida d'espínacs i vedella en salsa logurt</p>	<p><b>DIVENDRES 26</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Amanida variada Sopa de <b>verdures</b> Magre en salsa Gelatina Pa blanc</p> <p>Bullit de verdures i salmó al forn Fruita</p>
<p><b>SEMANA DE PANES TRADICIONALES/ SETMANA DE PANS TRADICIONALS</b></p>				
<p><b>DILLUNS 29</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Amanida variada <b>Espaguetis carbonara amb bacon</b> Salmó amb <b>verdures saltades</b> Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cous cous amb verdures i truita de formatge/logurt</p>	<p><b>DIMARTS 30</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Amanida variada <b>Llentilles ECO</b> estofades a la castellana <b>Panini de formatge i tomaca</b> logurt <b>Pa integral</b> Palets de carabassa al forn i llom en salsa logurt</p>	<p><b>DIMECRES 31</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Amanida variada Crema temperada de carlota Pit de pollastre empanat amb <b>verdures fresques</b> saltades Fruita de temporada Pa blanc Menestra de verdures i llenguado Fruita</p>	<p style="text-align: center;"><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA PANADERIA</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	
			<p>Legumbre y pasta ecológica Legum i pasta ecológica</p> <p>Pan integral Pa integral</p>   	

				Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada
--	--	--	--	--