

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Macarrones al gratén Varites de lluç Fruita de temporada Pa integral	MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruita de temporada Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacsá Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa integral	JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby logurt Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Llonganisses amb ceba saltat Fruita de temporada Pa blanc
LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan integral Amanida variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge logurt Pa integral	MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsá Fruita de temporada Pa integral	JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i ou Favada vegetal Trita francesa amb verdures de temporada logurt Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada Pa blanc
LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Pernilets de pollastre al forn amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa integral	MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Rotillet de pernil i formatge Fruita de temporada Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Pizza margarita Yogur Pan integral Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarida logurt Pa integral	JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat logurt Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - 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 verdures Magre en salsa Fruita de temporada Pa blanc
LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada de tomate, mozzarella y orégano Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral	Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada   			