

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
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





¡VAMOS AL MERCADO! Receta de vamos al mercado de nuestro chef

ABUELOS GANADORES CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADOS"

**1ª BRIGI
ABUELO DE A.M. 3ª PRIMARIA B**

**2ª RITA
ABUELA DE A.A INFANTIL 5 B**

**POSTRE CHANTAL
ABUELA DE O.C INFANTIL 3 A**

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

**FESTIVO/
FESTIU**

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

RECETAS GANADORAS CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADOS"

1º ARRÒS AMB BLEDES

2º RAXO

POSTRE CASERO: FLAM CREMÒS DE XOCOLATE

JUEVES / DÍJOU 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de pasta
Verduras de merluza
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de pasta
Varetes de lluç
Fruta de temporada
Pa blanc

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 cavallà 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
Lengüadina en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Llenties ECOLÒGIQUES amb verdures
Llengüadina en tempura
Fruta de temporada
Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de verduras con tostones caseros
Jamoncito de pollo con calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida de col i carlota
Crema de verduras amb tostones casolans
Pernilets de pollastre amb carabasseta saltada
Fruta de temporada
Pa integral

JUEVES / DÍJOU 9

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 blanco
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga y atún
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i tonyina
Potatge de rap
Trita francesa amb alberginía 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
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
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
Fruta de temporada
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
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DÍJOU 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
Pizza de atún
Helado
Pan blanco
Amanida d'encisam i ou
Sopa de peix
Pizza de tonyina
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 blanco
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 blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz del senyoret
Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i olives
Arroz del senyoret
Bunyols de brandada de bacallà al forn amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa Blanc

JUEVES / DÍJOU 23

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

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

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 integral
Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc
Sopa de putxero
Putxero complet amb cigrons ecológicos
Fruta de temporada
Pa integral

JUEVES / DÍJOU 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 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
Hervido valenciano de judía verde
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella
Bollit valencià de fesol tendre
Milfulls de tonyina, tomaca i oliva
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
Crema de calabaza al curry
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Crema de carabassa al curri
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada
Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de lechuga y atún
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos
Alitas de pollo a la barbacoa
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i tonyina
Sopa de fideus amb cigrons Ecológicos
Aletes de pollastre a la barbacoa
Fruta de temporada
Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 31

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz con costra
Tortilla con queso
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i olives
Arròs amb costra
Trita amb formatge
Fruta de temporada
Pa blanc