

# 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:



<u>LUNES 1</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>MARTES 2</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>MIÉRCOLES 3</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>JUEVES 4</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>VIERNES 5</u>  <b>FESTIVO</b>
<p><u>LUNES 8</u> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> napolitana <b>Tortilla</b> de espinacas</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MARTES 9</u> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Olleta de la plana</b> Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Crema de verduras de temporada con <b>legumbres ECO</b> Abadejo con alioli gratinado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 11</u> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Tosta de caballa Paella de verduras con costilla</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p><i>Sopa maravilla</i> <b>Tombet de Pollastre</b></p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 15</u> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><b>Lentejas ECO</b> con verduras <b>Tortilla</b> francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MARTES 16</u> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p><b>Espirales ECO</b> con boloñesa vegetal Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de patata Filete de lomo con braseado de verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 18</u> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, <b>huevo cocido</b> y zanahoria</p> <p>Rollito de pavo y queso <b>ARRÓS ROSSEJAT</b></p> <p>Yogur artesano <b>ElsMasets</b> Pan integral</p>	<p><u>VIERNES 19</u> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p><i>Sopa de pescado con morralla fresca</i> Chuleta de pavo con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 22</u> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Crema de verduras Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MARTES 23</u> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de <b>garbanzos ECO</b> con verduras de temporada <b>Tortilla</b> con calabacín</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 24</u> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Rodaja de tomate con queso fresco i orégano <b>Fideuà</b></p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 25</u> <b>JORNADA PICNIC</b> "Fa temps d'esmorzar"</p> <p><b>Bocadillo al gusto</b> A elección de los alumnos por votación</p> <p><b>Patatas chips</b> <b>Postre: Helado</b></p>	<p><u>VIERNES 26</u> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p><i>Ensaladilla</i> Pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Ensalada de pasta <b>Tortilla</b> con champiñones</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><u>MARTES 30</u> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de puerro con <b>legumbres ECO</b> Pescado al <b>all i pebre</b></p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>			 