

# 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...



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>DILLUNS 3</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><b>Llentilles ECO</b> estofades <b>Truita</b> amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 4</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p><b>Espirals ECO</b> amb bolonyesa vegetal Limanda a la llima</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 5</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de bullit valencià Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 6</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, <b>ou dur</b> i carlota</p> <p>Torrada de tonyina amb verdures <b>Arròs al forn amb cigrons ECO</b></p> <p>logurt Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 7</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa de peix amb <b>morralla fresca</b> Pit de pollastre empanat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 10</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures Peix en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 11</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Arròs a la cubana Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 12</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de <b>llegums ECO</b> amb verdures <b>Truita</b> de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 13</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Rodanxa de tomaca amb formatge fresc i orenga <b>Fideuà</b></p> <p><b>LLET AMB CANYELLA I LLIMA</b> Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 14</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa meravel·la de verdures Pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 17</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Llegums a la mediterrània Mil·fuls de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 18</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Amanida de pasta <b>Peix al all i pebre</b></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 19</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro amb <b>llegums ECO</b> <b>Truita</b> amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 20</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Sopa d'au Hamburguesa amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 21</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida d'encisam, dacsa i verat</p> <p>Entremesos <b>Paella</b></p> <p>Gelat Pa integral</p>
		<p><b>Fruites: meló d'Alger i pruna</b> <b>Verdures: carabasseta, porro i pebrera</b></p>		