

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



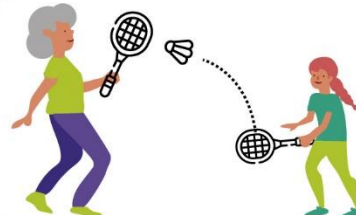
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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 02 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanidad'encisam i remolatxa Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Tortilla francesa Trita francesa Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 03 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Tilapia al limón Tilapia a la llima Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral/Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 04 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca Garbanzos ECO con verduras de temporada Cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Filete de aguja de cerdo en salsa con patatas al horno Agulla de porc en salsa amb creïlles al forn Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 05 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 06 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de fèols i verduras de temporada Estofat de alubias y verdures de temporada Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 09 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsca Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 10 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Lentilles ECO amb batxqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Trita amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan integral/Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 11 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca Crema de calabacín Crema de carabasseta Jamón de pollo en salsa de NECTARINA Cuixeta de pollastre en salsa de NECTARINA Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 12 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Pisto de verduras Samfaina Arròs rossejat Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 13 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca Sopa de cocido Sopa d'olla Garbanzos ECO, verduras y pelota Cigrons ECO, verdurs i pilota Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 16 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsca i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 17 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge fresc Paella valenciana Tortilla francesa Trita francesa Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan integral/Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 18 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de verduras Crema de verdures HAMBURGUESA DE SALMÓN Y CALABAZA con patatas HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARABASSA amb creïlles Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 19 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fèols amb verdures de temporada XIMO XIMO Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 20 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa Ensalada russa Solomillo en su jugo con mazorca de maíz Rellom en el seu suc amb panotxa de dacsca Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 23 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada ECO de pasta (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada) Amanida ECO de pasta (pasta hélices, encisam, tomaca, Dacsca i carlota ratllada) Merluza al horno en salsa verde con guisantes Lluç al forn salsa vert amb pèsols Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 24 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga Lentejas estofadas con napicol Lentilles estofades amb napicol Hamburguesa mixta a la plancha con queso Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan tradicional de leña	MIÉRCOLES / DIMECRES 25 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Vichyssoise Vichyssoise Jamón de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creïlles Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 26 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà Paella marinera Paella marinera Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 27 DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potatge de cigrons ECO amb espinacs fresques Tortilla francesa con champiñones saltados Trita francesa amb xampinyons saltats COCA EN LLANDA SIN GLUTEN COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 30 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Panaché de quesos Companatge de formatges Fideuá Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 31 EL BOSQUE ENCANTADO BOCATÍN DE JAMÓN Y QUESO PAELLES AL CARRER HELADO	Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona		