

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



carne



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



L'arròs que s'utilitza en aquest menú és de dominació d'origen de València



La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona.



JUEVES / DIJOURS 01

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
Amanida d'encisam, ceba i olives
Paella valenciana
Paella valenciana
Pizza de verduras
Pizza de verduras
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan blanco Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 02

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Amanida d'encisam, poma i dacsà
Puchero de garbanzos
Olla de cigrons
Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo
Filet de llomello en salsa al forn amb creïlles grill
Fruta de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 5

FESTIVO
FESTIU

MARTES / DIMARTS 6

FESTIVO
FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 7

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Amanida d'encisam, tomaca i ou
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures
Merluza en escabeche caliente
Lluç en escatx calent
Lácteo Lacti
Pan blanco Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 8

FESTIVO
FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 9

614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g
ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)
AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa)
Hervido valenciano
Bullit valencià
Pollo asado con cous cous
Pollastre rostit amb cous cous
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan blanco Pa blanc

LUNES / DILLUNS 12

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de col y zanahoria
Amanida de col i carlota
Macarrones ECO con pisto de verduras
Macarrons ECO amb samfaina de verdures
Merluza a las finas hierbas
Lluç a les fines herbes
Lácteo Lacti
Pan blanco Pa blanc

MARTES / DIMARTS 13

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de lentejas con oreja
Amanida de lentilles amb orella
Tortilla de patata
Truita de creïlla
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan integral Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 14

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja
Sopa de cocido con garbanzos
Sopa d'olla amb cigrons
Lomo milanés
Llom milanés
Lácteo Lacti
Pan blanco Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 15

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Amanida d'encisam, tomaca i dacsà
Panaché de fiambre
Companatge
ARRÒS AMB PILOTES DE NADAL
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan blanco Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 16

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema de boniato con tostones caseros
Crema de moniato amb tostones casolans
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan blanco Pa blanc



LUNES / DILLUNS 19

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Amanida d'encisam, tomaca i dacsà
Crema de guisantes y manzana
Crema de pèsols i poma
Filete de lomo asado en salsa tradicional con arroz
Filet de llomello rostit en salsa tradicional amb arròs
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan blanco Pa blanc

MARTES / DIMARTS 20

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Amanida d'encisam, poma i dacsà
Fideuá de verduras de temporada
Fideua de verdures de temporada
Lirio a la andalusa
Abaechet a l'andalusa
Fruta de temporada Fruta de temporada
Pan integral Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 21

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
Ensalada valenciana
Amanida valenciana
Arroz del cabanyal
Arròs del cabanyal
Coca de titaina
Coca de titaina
Lácteo Lacti
Pan blanco Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 22

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
COMIDA DE ESTRELLAS NAVIDEÑAS
Ensalada
Cocido valenciano
Hamburguesa completa
Bolas de navidad (profiteroles)

