

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

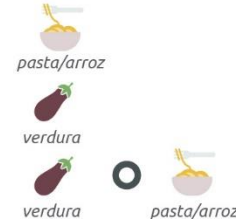
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES / DILLUNS 06 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de guisantes manzana y menta Crema de pèsols poma i menta Hamburguesa mixta a la plancha con queso Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 07 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'encisam, poma i dacsa Espirales con panceta y tomate Espirals amb panceta i tomaca Tortilla de champiñones Trita de xampinyons Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 01 612,2Kcal - 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 verduras Sopa de verduras Varitas de merluza con patatas fritas Varetes de lluç amb creïlles fregides Lacteo /Pan blanco Lacti /Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 02 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada completa de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y manzana Amanida completa d'encisam, tomaca, ceba, carlota, dacsa i poma Alubias pintas estofadas Fesols estofades Tortilla espanyola Trita espanyola Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 03 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g SAN BLAI Ensalada completa Amanida completa Arroz Torrentí Arròs Torrentí Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 13 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'encisam i olives Hervido valenciano Bullit valencià Palmeta al horno con guisantes y zanahoria salteados Palometa al forn amb pèsols i carlota saltada Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 14 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Arroz con acelgas Arròs amb bledes Coca farcida de verduras de temporada Coca farcida de verdres de temporada Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 08 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Amanida d'encisam, ceba i olives Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral Caldo de l'aia tradicional amb pollastre de corral Embutido del "MORRO" Embotit del "MORRO" Lacteo /Pan blanco Lacti /Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 09 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Patatas a la Riojana Creïlles a la Riojana Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Trita francesa amb verdres fresques saltades Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 10 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y remolatxa Amanida d'encisam, carlota i remolatxa Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Llentilles ECOLÒGIQUES amb verdres Buñuelos de brandada de bacalao al horno con berenjena salteada Bunyols de brandada de bacallà al forn albergínia saltada Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 20 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Boquerones en tempura con zanahoria baby Aladros en tempura amb carlota baby Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 21 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de a lechuga, tomate, aceitunas y maíz Amanida d'encisam, tomaca, olives i dacsa Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencians Pizza casera de atún Pizza casolana de tonyina Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) ENSALADA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Alubias con verduras Fesols amb verdres Tilapia al limón Tilapia a la llima Lacteo /Pan blanco Lacti /Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 16 CARNAVAL 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Amanida d'encisam, carlota i brots de soja Fideua de verduras de temporada Fideua de vedures de temporada Abadejo al horno con muselina al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'allioli al gratén Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y remolatxa Amanida d'encisam tomaca i remolatxa Crema de verduras de temporada Crema de verdres de temporada Pollo Tika Masala Pollastre Tika Masala Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 27 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, tonyina i dacsa) Macarrones ECOLÓGICOS con chorizo Macarrons ECOLÒGICS amb choriço Merluza en salsa meri Lluç en salsa meri Fruta de temporada / Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 28 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g ELS NOSTRES ARRELS (LA VALL DE AYORA) Ensalada completa Amanida completa GAZPACHO AYORINO Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara de salmón Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara de salmó Tortilla con espinacas Trita amb espinacs Lacteo /Pan blanco Lacti /Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 23 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de lechuga, aceituna y remolatxa Amanida d'encisam, olives i remolatxa Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Jamoncitos de pollo al horno con bajoqueta con tomate Pernillets de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 24 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolatxa Amanida de col, carlota i remolatxa PAELLA DE ALCACHOFAS PAELLA DE CARXOFES Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdres de temporada Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 27 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, tonyina i dacsa) Macarrones ECOLÓGICOS con chorizo Macarrons ECOLÒGICS amb choriço Merluza en salsa meri Lluç en salsa meri Fruta de temporada / Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 28 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g ELS NOSTRES ARRELS (LA VALL DE AYORA) Ensalada completa Amanida completa GAZPACHO AYORINO Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara de salmón Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara de salmó Tortilla con espinacas Trita amb espinacs Lacteo /Pan blanco Lacti /Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 23 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de lechuga, aceituna y remolatxa Amanida d'encisam, olives i remolatxa Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Jamoncitos de pollo al horno con bajoqueta con tomate Pernillets de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 24 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolatxa Amanida de col, carlota i remolatxa PAELLA DE ALCACHOFAS PAELLA DE CARXOFES Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdres de temporada Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc

Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona

El arroz que se utiliza en este menú es de dominación de origen de Valencia