

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



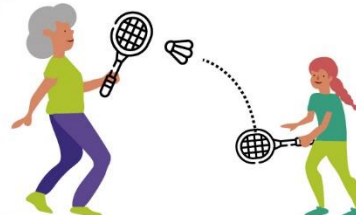
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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



huevo



carne

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de legumbres de la iaia Crema de llegums de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Llenties ECOLÒGIQUES amb verdure Tosta gratinada de champiñones, york y bechamel Pa torrat gratinat de xampinyons, pernil dolç i beixamel Lácteo/Pan blanco Lacti/Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Boletes de espinacas con salsa casera Boletes d'espínacs amb salsa casolana Paella de magro y ajos tiernos Paella de magre i alls tendres Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 05 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Hervido valenciano Bullit valencià Pollo al curry asado con cous cous Pollastre al curri rostit amb cous cous Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Natxos amb hummus de garrafó amb toc de pebre roig Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Arròs al forn amb cigrons ECOLÒGICS Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Sopa de cocido Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Lácteo/Pan blanco Lacti/Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 11 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Fideua Fideuà Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 12 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Pollo al horno con champiñones salteados Pollastre al forn amb xampinyons Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de guisantes y manzana Crema de pèsols i poma Ragout de cerdo en salsa Ragout de porc en salsa Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Arroz a banda Arròs a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Trita francesa amb verdures fresques saltades Fruta de temporada/Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Sopa de fideus amb cigrons ecològics Torta de embutido valenciano Torta d'embotit valencià Lácteo/Pan blanco Lacti/Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 18 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Canelones Canelons Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'allioli al gratén Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Lentejas estofadas Llenties estofades Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hélices, lechuga, maíz, zanahoria rallada) AMANIDA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hélices, encisam, dacs i carlota ratllada) Jurel al horno Sorell al forn Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 23 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Arroz a banda del Cabanyal Arròs a banda del Cabanyal Coca farcida de verduras de temporada Coca farcida de verdures de temporada Fruta de temporada /Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Alubias con verduras Fesols amb verdure Tortilla con queso Trita amb formatge Lácteo/Pan blanco Lacti/Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 25 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsols i carlota Fruta de temporada /Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 26 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Sopa de pescado Sopa de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g ELS NOSTRES ARRELS (LA RIBERA BAJA) Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Lentejas ECOLÓGICAS estofadas ALL I PEBRE DE MUSOLA Fruta de temporada /Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Pollo al horno Pollastre al forn Fruta de temporada /Pan integral Fruta de temporada /Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: ensaladilla rusa, croquetas y patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel Dulce polen: Helado	Ingredientes del chef de este mes: - Cebolla - Remolacha - Atún - Tomate - Fruta de temporada	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