

# 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...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES / DILLUNS 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Macarrones al gratén Varitas de merluza Varites de lluç Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la Mediterrània Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 14</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Sopa de pescado Sopa de peix Torta de embutido valenciano Torta d'embotit valencià Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 18</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli gratén Abadejo al forn amb mussolina d'allioli graten Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Sopa de cocido Sopa de putxero Cocido completo con garbanzos ecológicos Putxero complet amb cigrons ecològics Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef <b>PAELLA VALENCIANA</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 21</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema de calabaza asada Crema de carabassa rostida Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 25</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DMARTS 26</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Hervido valenciano de judía verde Bollit valencià de fesol tendre Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Espirales ECO con salsa de champiñones Espirals ECO amb salsa de xampinyons Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 28</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideus amb cigrons ECO Alitas de pollo a la barbacoa Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema de coliflor al curry Crema de coliflor al curri Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pésol i carlota Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>

Legumbre y pasta ecológica  
Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada  
fruita i verdura de temporada



Pan de horno



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

INGREDIENTE DEL CHEF

-Maíz  
-Soja  
-Remolacha  
-Aceitunas  
-Cebolla  
-Queso