

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 | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p><i>¿Qué emboloso es como queso?</i></p> <p><i>Quin amanida és comenja formatge?</i></p> | <p>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</p> <p>El arroz que se utiliza en este menú es de dominación de origen de Valencia</p> | | <p>JUEVES / DIJOUS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla, aceitunas e ingredient del chef Arroz con salsa de tomate a la provençal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, ceba, olives i ingredient del xef Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, atún e ingredient del chef Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, tonyina i ingredient del xef Potatge de rap Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/ Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i ingredient del xef Crema de moniato amb tostones casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla e ingrediente del chef Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, ceba i ingredient del xef Lentilles a la Mediterrània Trita de carabasseta Fruta de temporada/ Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo e ingrediente del chef Sopa de pescado Embutido valenciano con tomate Yogur Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, ou i ingredient del xef Sopa de peix Embotit valencià amb tomaca logurt/ Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, brotes de soja e ingrediente del chef Arroz al horno con garbanzos ECO Rollitos de jamón york y queso Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, olives, brots de soja i ingredient del xef Arròs al forn amb cigrons ECO Rollets de pernil dolç i formatge Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 9 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrones con salsa de tomate y jamón york) RISSOLE: san Jacobo con verduras DULCE DE RIO: Puding de Leche condensada</p> <p>MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO" AMANIDA BRASILANYA: encisam i dacsa MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrons amb salsa de tomaca i dolç) RISSOLE: san Jacobo amb verdures DOLÇ DE RIO: Puding de llet condensada</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria, manzana e ingrediente del chef Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida de col, carlota i poma, ingredient del xef Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas e ingrediente del chef Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam i olives, ingredient del xef Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/ Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, espárragos e ingrediente del chef Alubias a la inglesa Tortilla de patata Yogur Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, espàrrecs i ingredient del xef Fesols a l'anglesa Trita de creïlla logurt/ Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 15 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla, queso fresco e ingrediente del chef Sopa de cocido Pollo rendang Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, ceba, formatge fresc i ingredient del xef Sopa de putxero Pollastre rendang Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino e ingrediente del chef Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, carlota, cogombre i ingredient del xef Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada/ Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate, mozzarella e ingrediente del chef Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, mozzarella i ingredient del xef Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espárragos e ingrediente del chef Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam, carlota, espàrrecs i ingredient del xef Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada/ Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha e ingrediente del chef Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Yogur Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, remolatxa i ingredient del xef Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima logurt/ Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 22 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla, aceitunas e ingrediente del chef Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, ceba, olives i ingredient del xef Bollit valencià de fesol tendre Millofulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 23 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, atún e ingrediente del chef Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i tonyina, ingredient del xef Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardineria de pèsol i carlota Fruta de temporada/ Pa blanc</p> |
| <h3>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</h3> | | | | |
| <p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo, zanahoria e ingrediente del chef Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, ou, carlota i ingredient del xef Lentilles ECOLÒGICS estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana e ingrediente del chef Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam, poma i ingredient del xef Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Fruta de temporada/ Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla, maíz e ingrediente del chef Canelones Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, ceba, dacsa i ingredient del xef Canelons Trita francesa amb verdures fresques logurt/ Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, queso mozzarella e ingrediente del chef Crema dos legumbres Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, formatge mozzarella i ingredient del xef Crema dos llegums Pollastre a'all amb carlota baby Fruta de temporada/ Pa blanc</p> | <p>INGREDIENTE DEL CHEF: -Fruta de temporada -Maíz -Cebolla -Remolacha -Huevo duro</p> |

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

