

# 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	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Macarrones al gratén Varetes de lluç Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada <b>Pan integral</b> Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Llenties ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruita de temporada <b>Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Guisat de magre, creilla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Iogurt Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Cigrons ECOLÒGIQUES amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Arròs a la cubana Lluç en salsa meri Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la plancha con queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Macarrones ECOLÒGIQUES con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada <b>Pan integral</b> Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruita de temporada <b>Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Iogurt Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef <b>PAELLA VALENCIANA</b> Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef <b>PAELLA VALENCIANA</b> Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada / Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Vichyssoise Pernilets de pollastre al forn amb verdures fresques saltades Fruita de temporada / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada <b>Pan integral</b> Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Arròs a banda Truita francesa Fruita de temporada <b>Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Guiso de garbanzos ECOLÒGIQUES Pizza margarita Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarita Iogurt Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 26</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Creilles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Sopa de verdures Magre en salsa Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 30</b> 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Crema de verdures amb tostones cassolans Flamenquín de pernil dolç i formatge amb carlota saltada Fruita de temporada / Pa blanc</p>				<p><b>INGREDIENTE DEL CHEF:</b> -Fruta de temporada -Zanahoria -Maíz -Remolacha -Queso fresco</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

