

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



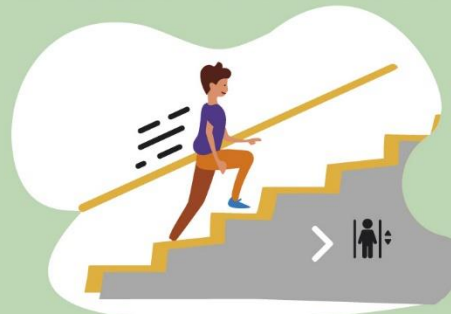
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





**¡VAMOS AL MERCADO!**  
 Receta de vamos al mercado de nuestro chef

**ABUELOS GANADORES CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADNOS"**

**1º CONCHI**  
**ABUELA DE L.Q INFANTIL 3 A**

**2º ISMAEL**  
**ABUELO DE A.A Y M.A 2º PRIMARIA B Y INFANTIL 3 A**

**POSTRE MARGA**  
**ABUELA DE V.T 2º PRIMARIA B Y INFANTIL 5 A**

**MIÉRCOLES / DIMECRES 1**

# FESTIVO/ FESTIU

**JUEVES / DIJOUS 2**

**EL MENÚ LO ELIGES TÚ: 4º y 6º primaria**

Ensalada de col, zanahoria y manzana  
 Arroz a la cubana

Pechuga empanada de pollo en pan de hamburguesa con bacon, ketchup y patatas fritas  
 Fruta de temporada/Pan blanco

Dorada al horno con patata asada con pimentón y pimientos salteados  
 Fruta de temporada

**VIERNES / DIVENDRES 3**

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g

Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
 Sopa de verduras  
 Magro en salsa con patatas dado  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Merluza en salsa con ensalada de lechuga, tomate y queso  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

**LUNES / DILLUNS 6**

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g

Ensalada de tomate y mozzarella  
 Fideus a la cassola  
 Tosta de caballa y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Ensalada de crudités con quinoa y revuelto de champiñones  
 Fruta de temporada

**MARTES / DIMARTS 7**

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
 Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
 Longanizas con verduras de temporada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Cuscús de verduritas y tortilla de queso  
 Fruta de temporada

**MIÉRCOLES / DIMECRES 8**

**JORNADA JAPONESA**  
**DEGUSTACIÓN DE SUSHI**

**WOK DE TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA**

**POLLO TERIYAKI**

**DORAYAKI**

Hummus con picos de zanahoria  
 Tortilla de patata  
 Fruta de temporada

**JUEVES / DIJOUS 9**

**RECETAS GANADORAS CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADNOS"**

**1º ARROZ DE LONGANIZA**

**2º SANDWICH CROQUE-MONSIEUR**

**POSTRE CASERO: COCA DE NARANJA**

Pescado con verdura y patata al horno  
 Fruta de temporada

**VIERNES / DIVENDRES 10**

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g

Ensalada de lechuga y atún  
 Potaje de rape  
 Tortilla francesa con chips de verdura  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Menestra de verduras y taquitos de pavo con pasta  
 Fruta de temporada

**LUNES / DILLUNS 13**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

Ensalada de lechuga y maíz  
 Crema de verduras con tostones caseros  
 Merluza al gratén con verduras frescas de temporada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Tosta de revuelto de pavo y verduras  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

**MARTES / DIMARTS 14**

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,4g - HC:85,1g

Ensalada de lechuga y huevo  
 Sopa de verduras  
 Tarta de atún y tomate  
 Helado  
 Pan blanco

Verdura al horno  
 Pollo en salsa de tomate con patata asada  
 Fruta de temporada

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g

Ensalada de col y zanahoria  
 Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal  
 Jamoncito de pollo con zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

Pescado y verdura a la plancha  
 Picos con guacamole y hummus  
 Fruta de temporada

**JUEVES / DIJOUS 16**

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

**DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA**

Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada  
 Tortilla de queso  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten

Crema de zanahoria y patata  
 Salmón con salsa de soja  
 Fruta de temporada

**VIERNES / DIVENDRES 17**

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g

Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja  
**Arroz del senyoret**  
 Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno  
 Fruta de temporada

**LUNES / DILLUNS 20**

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g

Ensalada de col, zanahoria y manzana  
 Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja  
 Abadejo al horno con muselina de alioli con zanahoria salteada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Crema de calabaza y patata  
 Pescado a la plancha  
 Fruta de temporada

**MARTES / DIMARTS 21**

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g

Ensalada de lechuga y espárragos  
 Alubias a la inglesa  
 Tortilla de patata  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Ensalada de arroz  
 Tosta de salmón ahumado  
 Fruta de temporada

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g

Ensalada de tomate y queso fresco  
 Sopa de cocido  
 Cocido completo con garbanzos ecológicos  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

Revuelto de patata y calabacín  
 Fruta de temporada

**JUEVES / DIJOUS 23**

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g

Ensalada de lechuga y aceitunas  
**Arroz negro**  
 Albóndigas de bacalao al horno con verduras de temporada  
**Vamos al mercado: Pantxineta**  
 Pan blanco

Croquetas caseras de pollo con pisto de verduras y cous cous  
 Fruta de temporada

**VIERNES / DIVENDRES 24**

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g

Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
 Crema de calabacín  
 Goulash de magro con cuscús  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco  
 Fruta de temporada

**LUNES / DILLUNS 27**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g

Ensalada de tomate y mozzarella  
 Hervido valenciano de judía verde  
 Tarta de embutido  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Arroz tres delicias  
 Tortilla de espinacas  
 Fruta de temporada

**MARTES / DIMARTS 28**

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
 Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos  
 Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Pescado en salsa con cous cous y verduras  
 Fruta de temporada

**MIÉRCOLES / DIMECRES 29**

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g

Ensalada de lechuga y atún  
 Crema de coliflor al curry  
 Pollo a la barbacoa con champiñones salteados  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

Ensalada de tomate y orégano con queso fresco  
 Sopa de pescado con fideos  
 Fruta de temporada

**JUEVES / DIJOUS 30**

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g

Ensalada de tomate y aceitunas  
**Arroz con costra**  
 Tortilla de calabacín  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

Ensalada de patata  
 Tosta de atún y tomate  
 Fruta de temporada

**VIERNES / DIVENDRES 31**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

**JORNADA EMOJI PARTY**

**Happy combo**  
 (alitas, nuggets y patatas chips)  
**Destornillarse de risa**  
 (pasta espiral a la carbonara con york)  
**Siempre dulce**  
 (Helado especial)

Quinoa con pisto y taquitos de pavo  
 Fruta de temporada

