

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...



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



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Receta de vamos al mercado de nuestro

¡VAMOS AL MERCADO!

horta-cuina



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecològica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Patatas a la boloñesa vegetal con **verduras**
Creilles a la bolonyesa vegetal amb **verdures**
Boquerones rebozados con emulsión de mahonesa
Aladrocros arrebosats amb emulsió de maionesa
Fruta de temporada **ECO**-Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Amanida variada
Guiso de garbanzos
Guisat de cigrons
Pizza margarita
Pizza margarita
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Amanida variada
Fideus a la cassola
Fideus a la cassola
Tosta de caballa i tomate
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Lácteo-Lacti
Pan blanco-Pa blanc



MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema templada de zanahoria
Crema temperada de carlota
Muslito de pollo al ast con maíz
Cuixeta de pollastre a l'ast amb dacsa
Fruta de temporada **ECO**-Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco-Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 08

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Lentejas estofadas
Lentilles estofadas
Llenguadina en tempura con cous cous
Llenguadina en tempura amb cous cous
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz del senyoret
Arroz del senyoret
Longanizas con **verduras de temporada ECO**
Llonganisses amb **verdures de temporada ECO**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Potaje de rape
Potatge de rap
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Trita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Macarrones **ECO** con boloñesa vegetal
Macarrons **ECO** amb bolonyesa vegetal
Merluza al gratén con **verduras de temporada ECO**
Lluç al graten amb **verdures de temporada ECO**
Helado-Gelat
Pan blanco-Pa blanc



MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz rossejat con garbanzos **ECO**
Arroz rossejat amb cigrons **ECO**
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata- Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla
Fruta de temporada **ECO**-Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco-Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de verduras con tostones caseros
Crema de verduras amb tostons casolans
Jamoncito de pollo con calabacín
Pernilets de pollastre amb de carabasseta
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



JUEVES / DIJOURS 16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Cous cous SIN GLUTEN con garbanzos y **verduras frescas de temporada**-Cous cous SENSE GLUTEN amb cigrons i **verdures fresques de temporada**
Tortilla de patata
Trita de creïlla
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan SIN GLUTEN -Pa SENSE GLUTEN



VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de pescado
Sopa de peix
Torta de embutido valenciano
Coca d'embotit valencià
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz negro
Arròs negre
Croquetas de jamón
Croquetes de pernil
Yogur natural con toppings de fruta-logurt natural amb toppings de fruita
Pan blanco-Pa blanc



MARTES / DIMARTS 21

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de calabacín
Crema de carabasseta
Goulash de magro con cuscús
Goulash de magre amb cuscús
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de cocido
Sopa de putxero
Cocido completo con garbanzos
Putxero complet amb cigrons
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Alubias estofadas con chorizo
Fesols estofades amb xoriç
Tortilla de patata con queso
Trita de creïlla amb formaget
Vamos al mercado: **Pantxineta**
Anem al mercat: **Pantxineta**
Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Espirales con pollo y **verduras** en salsa de soja
Espirals amb pollastre i **verdures** en salsa de soja
Pescado fresco de lonja al horno con muselina de alioli a gratén-**Peix fresc de llotja** al forn amb mussolina d'alioli a graten
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz al horno
Arròs al forn
Tortilla con queso
Trita amb formatge
Lácteo-Lacti
Pan blanco-Pa blanc



MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de fideos con garbanzos
Sopa de fideus amb cigrons
Alitas de pollo a la barbacoa con patatas
Aletes de pollastre a la barbacoa amb creïlles
Fruta de temporada **ECO**-Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco-Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada de pasta
Amanida de pasta
Gallo San Pedro al limón con **verduras de temporada ECO**-Gall Sant Pere a la llima amb **verdures de temporada ECO**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



JUEVES / DIJOURS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Amanida variada
Hervido valenciano de judía verde
Bullit valencià de fesol tendre
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Milfuls de tonyina, tomaca i oliva
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (alitas, nuggets y patatas fritas-aletes, nuggets i creïlles fregides)
Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con jamón york-pasta espiral a la carbonara amb pernil dolç)
Siempre dulce (Helado especial-Gelat especial)

