

# 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:



<u>DILLUNS 1</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIMARTS 2</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIMECRES 3</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIJOUS 4</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIVENDRES 5</u> <b>FESTIU</b>
<u>DILLUNS 8</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIMARTS 9</u> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja  <b>Espaguetis ECO</b> napolitana Aladrocs  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIMECRES 10</u> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa  <b>Olleta de la plana</b> <b>Truita</b> d'espinaçs  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIJOUS 11</u> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsa  Paella de verdures amb costella  logurt Pa integral 	<u>DIVENDRES 12</u> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam, poma i dacsa  Crema de <b>llegums ECO</b> amb verdures de temporada Llonganisses amb tomaca  Macedònia natural Pa integral 
<u>DILLUNS 15</u> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa  <b>Llenties ECO</b> estofades amb verdures <b>Truita</b> amb formatge  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIMARTS 16</u> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa  <b>Bullit valencià</b> Filet de llom amb brasejat de verdures  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIMECRES 17</u> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma  <b>Espirals ECO</b> amb bolonyesa vegetal Limanda a la llima  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIJOUS 18</u> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida d'encisam, <b>ou dur</b> i carlota  <b>8</b> SABORS I TRADICIÓ Rotllet de titot y formatge <b>ARRÒS ROSSEJAT</b>  <b>ELS MÀSETS</b> logurt artesà <b>ElsMasets</b> Pa integral 	<u>DIVENDRES 19</u> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja  <b>Sopa de peix amb morralla fresca</b> Xulla de titot amb verdures de temporada  Macedònia natural Pa integral 
<u>DILLUNS 22</u> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja  <b>Ensaladilla</b> Pollastre a l'all  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIMARTS 23</u> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa  Torrada de tonyina i formatge <b>Fideuà</b>  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIMECRES 24</u> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa  Crema de verdures Luç arrebossat casolà  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIJOUS 25</u> <b>JORNADA PICNIC</b> <b>"Fa temps d'esmorzar"</b>   Entrepà al gust D'elecció dels alumnes per votació Creïlles xips Postres: Gelat	<u>DIVENDRES 26</u> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa  Guisat de <b>cigrons ECO</b> <b>Truita</b> amb verdures de temporada  Macedònia natural Pa integral 
<u>DILLUNS 29</u> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g  Amanida de pasta <b>Peix al all i pebre</b>  Fruita de temporada Pa integral 	<u>DIMARTS 30</u> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa  Crema de porro amb <b>llegums ECO</b> Pizza casolana  Fruita de temporada Pa integral 	 <p>LA PRIMAVERA LA FEDERACIÓ DE LES VITAMINES Projecte Nutricional Serunion serunion@educa Escaneja el QR o clica en l'enllaç "video consell" i gaudeix dels consells de la nostra nutricionista sobre la Primavera. VIDEO LA PRIMAVERA CLICK</p>	 <p>ANEM AL MERCAT! 8 SABORS I TRADICIÓ Recepta</p>	 <p>FA TEMPS D'ESMORZAR</p>