

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES 9</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Macarrones ECO con tomate Albóndigas de bacalao</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 10</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Lentejas ECO estofadas Tortilla con verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Sopa de pescado con morralla fresca Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, huevo cocido Y zanahoria</p> <p>Rollito de pavo y queso Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Yogur Pan</p>	<p><b>VIERNES 13</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de Bullit Valencià Filete de lomo con braseado de verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa maravilla Pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 17</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Entremeses Fideuà</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Crema de verduras Pescado rebozado</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 19</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de alubias con verduras Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Tosta de atún con queso <b>PAELLA VALENCIANA</b></p> <p>Yogur artesano ElsMasets Pan</p>
<p><b>LUNES 23</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Ensalada de pasta Merluza al all i pebre</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 24</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de puerro con legumbres ECO Pizza casera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 25</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Garbanzos ECO a la mediterránea Tortilla con champiñones</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 26</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana Pescado al limón</p> <p>Yogur Pan</p>	<p><b>VIERNES 27</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Sopa de ave Hamburguesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 30</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Guiso de lentejas ECO Tortilla de verdura</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>				<p>Frutas: ciruela y melón Verduras: calabacín, pimiento y berenjena</p>