



# 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:



<p><b>LUNES / DILLUNS 10</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 11</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b> Guisat de fèsols amb <b>verdures de temporada</b>  <b>Tortilla</b> de calabacín  <b>Truita</b> amb carabaseta Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate i maiz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Crema de <b>calabaza</b> Crema de <b>carabassa</b> Jamón braseado en salsa Pernil brasejat en salsa Yogur natural-logurt natural <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 13</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge Milhojas de mozzarella Milfulles de mozzarella  <b>Paella valenciana</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 14</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b>, Amanida d'encisam, tomaca, <b>ou dur</b>  <b>Suquet de peix</b>  Lomo con mazorca de maíz Llom amb panotxa de dacsa Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 17</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca  <b>Macarrones ECO</b> con boloñesa vegetal (soja texturizada)-<b>Macarrones ECO</b> con bolonyesa vegetal (soja texturizada) Bacalao en salsa verde Bacallà en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 18</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Llentilles estofades amb <b>napicol</b>  <b>Tortilla francesa</b> con champiñones salteados  <b>Truita francesa</b> amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Crema de <b>boniato</b>  Crema de <b>moniato</b>   <b>Muslita de pollo al ast</b> <b>Cuixeta de pollastre a l'ast</b> <b>YOGUR NATURAL CON KIWÍ</b> <b>IOGURT NATURAL AMB KIWÍ</b> Pan blanco-Pa blanc </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 20</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà  <b>Paella marinera</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 21</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga  <b>Potaje de garbanzos ECO</b> con <b>espinacas frescas</b>  <b>Potatge de cigrons ECO</b> amb <b>espinacs fresques</b>  Hamburguesa vegetal con queso Hamburguesa vegetal amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 24</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Panaché de quesos Companatge de formatges  <b>Fideuá</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 25</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos Sopa de <b>verdures de temporada</b> amb fideus  <b>Tortilla</b> de patata  <b>Truita</b> de creïlla Macedonia casera-Macedònia cassolà <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 26</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Guiso de pavo con guisantes Guisat de titot amb pèsols Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent cassolà Yogur natural-logurt natural <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 27</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, olives i carlota <b>EMPEDRAT</b> Tosta de <b>titaina</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 28</b> 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha  Amanida d'encisam i remolatxa Crema de <b>legumbres ECO</b> Crema de <b>llegums ECO</b> Solomillo en su jugo Rellom en el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 31</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Tallarines con <b>verduras de temporada</b> Tallarines amb <b>verdures de temporada</b> Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>			<p> <b>Ingrediente ecológico</b> <b>Huevo de gallinas camperas</b>   <b>Producto integral</b> <b>Plato tradicional</b> </p>	<p> <b>Producto local y de proximidad</b> <b>Arroz integral</b> <b>Verdura de temporada</b>  <b>Pescado azul</b></p>