

# 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:



				<b>VIERNES / DIVENDRES 01</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 <i>Paella marinera</i> <i>Paella marinera</i> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral
<b>LUNES / DILLUNS 04</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maiz Amanida d'encisam, tomaca i dacsà <i>Suquet de peix</i> Lomo con mazorca de maiz Llom amb panotxa de dacsà Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>MARTES / DIMARTS 05</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 <i>verduras de temporada</i> Guisat de fèsols amb <i>verdures de temporada</i> <i>Tortilla</i> de calabacín <i>Truita</i> amb carabasseta Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>MIÉRCOLES / DIMECRES 06</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <i>huevo duro</i> Amanida d'encisam, tomaca, <i>ou dur</i> Crema de <i>calabaza</i> Crema de <i>carabassa</i> Jamón braseado en salsa Pernil brasejat en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>JUEVES / DIJOURS 07</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso Amanida d'encisam iceberg, dacsà i formatge Milhojas de mozzarella Milfulles de mozzarella <i>Paella valenciana</i> Yogur natural-logurt natural Pan integral-Pa integral	<b>VIERNES / DIVENDRES 08</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsà i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral
<b>LUNES / DILLUNS 11</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <i>Macarrones ECO</i> con boloñesa vegetal (soja texturizada) <i>Macarrones ECO</i> con bolonyesa vegetal (soja texturizada) Bacalao en salsa verde Bacallà en salsa verda Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>MARTES / DIMARTS 12</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 <i>napicol</i> Llentilles estofades amb <i>napicol</i> <i>Tortilla francesa</i> con champiñones salteados <i>Truita francesa</i> amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</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 <i>boniato</i> Crema de <i>moniato</i> <i>Muslito de pollo al ast</i> <i>Cuixeta de pollastre a l'ast</i> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>JUEVES / DIJOURS 14</b> FESTIVO FESTIU	<b>VIERNES / DIVENDRES 15</b> FESTIVO FESTIU
<b>LUNES / DILLUNS 18</b> FESTIVO FESTIU	<b>MARTES / DIMARTS 19</b> FESTIVO FESTIU	<b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> FESTIVO FESTIU	<b>JUEVES / DIJOURS 21</b> FESTIVO FESTIU	<b>VIERNES / DIVENDRES 22</b> FESTIVO FESTIU
<b>LUNES / DILLUNS 25</b> FESTIVO FESTIU	<b>MARTES / DIMARTS 26</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives <i>Caldereta de rape</i> <i>Caldereta de rap</i> Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsà Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes <i>Coca</i> de <i>verduras de temporada</i> <i>Coca</i> de <i>verduras de temporada</i> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral	<b>JUEVES / DIJOURS 28</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa <i>Arròs integral amb fesols i naps</i> Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents <i>Calabaza asada con canela</i> <i>Carabassa torrada amb canella</i> Pan integral-Pa integral	<b>VIERNES / DIVENDRES 29</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga <i>Hervido valenciano</i> <i>Bullit valencià</i> Lomo en salsa de <i>calabaza</i> Llomello en salsa de <i>carabassa</i> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral