

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**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:



<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 01</u> Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Croquetas de jamón Croquetes de pernil Fruta-Fruita 751,7Kcal - Prot:29,3g Lip:18,9g -HC:109,0g AGS:4,1g Azúcares:26,4g - Sal:6,4g</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 02</u> Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 669,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g -HC:100,2g AGS:7,2g - Azúcares:16,1g - Sal:5,4g</p> 
<p><u>LUNES/DILLUNS 05</u> Ensalada-Amanida Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 592,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,1g - HC:93,0g AGS:2,5g - Azúcares:24,0g - Sal:8,5g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 06</u></p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 07</u> Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta-Fruita 687,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,0g - HC:96,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:5,1g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 08</u></p> <p>FESTIVO FESTIU</p> 	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 09</u></p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 12</u> Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 649,9Kcal - Prot:39,5g - Lip:20,9g - HC:73,3g AGS:5,0g - Azúcares:16,8g - Sal:6,4g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 13</u> Ensalada-Amanida Espirales napolitana Espirals napolitana Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Lácteo-Lacti 794,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:20,3g - HC:111,9g AGS:7,1g - Azúcares:22,9g - Sal:4,3g</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 14</u> Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Cordon bleu al horno Cordon bleu al forn Fruta-Fruita 847,9Kcal - Prot:46,5g - Lip:17,7g - HC:122,4g AGS:6,7g - Azúcares:24,0g - Sal:6,5g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 15</u> Ensalada-Amanida Arroz rosechat Arròs rosechat Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,9g</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 16</u> Ensalada-Amanida Crema parmentier Crema parmentier Salmón en salsa holandesa con zanahoria parisina Salmó en salsa holandesa amb carlota parisenca Fruta-Fruita 863,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,8g - HC:146,6g AGS:6,0g - Azúcares:22,9g - Sal:6,3g</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 19</u> Ensalada-Amanida Fideuà de marisco Fideuà de marisc Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita 488,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:10,2g - HC:72,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,6g - Sal:7,2g</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 20</u> Ensalada-Amanida Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita 712,7Kcal - Prot:42,2g - Lip:22,4g HC:82,6g AGS:6,2g - Azúcares:24,6g -313- Sal:6,8g</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 21</u> Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 814,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,1g - HC:121,2g AGS:3,2g - Azúcares:19,3g -Sal:3,7g</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 22</u> MENU ESPECIAL NAVIDAD: Una comida de estrellas navideñas Ensalada-Amanida Entremeses navideños Arroz con tomate y huevo Profiteroles 655,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:16 HC:104,9g AGS:3,2g - Azúcares:16,8g -Sal:6,0g</p> 	<p><u>QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</u> Este mes tendremos cata de MANZANA ESPERIEGA del Rincón de Ademuz</p> 