

# 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





### ABUELOS GANADORES CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADNOS"

**1º YERI**  
**ABUELA DE G.A 2º PRIMARIA A**

**2º ANA**  
**ABUELA DE K.O 2º PRIMARIA B**

**POSTRE ALICIA**  
**ABUELA DE M.R 4º PRIMARIA A**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 1

## FESTIVO/ FESTIU

### MIÉRCOLES / DIMECRES 8

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g

Ensalada especial  
Crema templada de zanahoria  
*Muslito de pollo al ast con champiñones salteados*  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida especial  
Crema temperada de carlota  
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats  
Fruta de temporada  
Pa integral

### JUEVES / DIIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g

Ensalada de pasta  
Boquerón rebosado  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de pasta  
Aladroc arrebossat  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g

Ensalada mediterránea  
*Sopa de verduras*  
Magro en salsa  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida mediterránea  
*Sopa de verduras*  
Magre en salsa  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g

Ensalada de la huerta  
*Fideus a la cassola*  
Tosta de caballa y tomate  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de l'horta  
*Fideus a la cassola*  
Pa torrat amb cavallà i tomaca  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g

Ensalada variada  
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
Lengüadina en tempura  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida variada  
Llentilles ECOLÓGICAS amb verdure  
Llengüadina en tempura  
Iogurt  
Pa blanc

### JUEVES / DIIJOUS 9

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g

Ensalada mixta  
**Arroz del senyoret**  
Longanizas con verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida mixta  
**Arroz del senyoret**  
Llonganisses amb verdure de temporada  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g

Ensalada ilustrada  
Potaje de rape  
Tortilla francesa con berenjena en tempura  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida il.lustrada  
Potatge de rap  
Truitada francesa amb alberginía en tempura  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

Ensalada mediterránea  
Crema de verduras con tostones caseros  
Jamoncito de pollo con calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida mediterránea  
Crema de verdure amb tostons casolans  
Pernilets de pollastre amb carabasseta saltada  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g

Ensalada de la huerta  
**Arroz rossejat con garbanzos ECO**  
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de l'horta  
**Arroz rossejat amb cigrons ECO**  
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g

Ensalada variada  
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa  
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida variada  
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa  
Lluç al graten amb verdure fresques de temporada  
Fruta de temporada  
Pa integral

### JUEVES / DIIJOUS 16

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

**DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA**  
Ensalada de **garbanzos con verduras frescas de temporada**  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten  
**Amanida de cigrons amb verdure fresques de temporada**  
Truitada de carabasseta  
Fruta de temporada  
Pa sense gluten

### RECETAS GANADORAS CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADNOS"

1º FIDEUA DE COSTILLAS

2º TAPA SALADA (HOJALDRE DE YORK, BACON Y QUESO)

POSTRE CASERO: BIZCOCHO 1,2,3

### LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g

Ensalada especial  
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja  
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida especial  
Wok de tallarines amb pollastre i verdure en salsa de soja  
Abadejo al forn amb mussolina d'alioli a graten  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g

Ensalada mixta  
**Paella valenciana**  
Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida mixta  
**Paella valenciana**  
Bunyols de brandada de bacallà al forn amb verdure de temporada  
Fruta de temporada  
Pa Blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g

Ensalada ilustrada  
Sopa de cocido  
Cocido completo con garbanzos ecológicos  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida il.lustrada  
Sopa de putxero  
Putxero complet amb cigrons ecològics  
Fruta de temporada  
Pa integral

### JUEVES / DIIJOUS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g

Ensalada mediterránea  
Alubias a la inglesa  
Tortilla de patata  
**Vamos al mercado: Pantxineta**  
Pan blanco  
Amanida mediterránea  
Fesols a l'anglesa  
Truitada de creïlla  
**Anem al mercat: Pantxineta**  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g

Ensalada de la huerta  
Crema de calabacín  
Goulash de magro con cuscús  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de l'horta  
Crema de carabasseta  
Goulash de magre amb cuscús  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g

Ensalada variada  
Hervido valenciano de judía verde  
Milhojas de atún, tomate y aceituna  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida variada  
Bollit valencià de fesol tendre  
Milfulls de tonyina, tomaca i oliva  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g

Ensalada especial  
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos  
Alitas de pollo a la barbacoa  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida especial  
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics  
Aletes de pollastre a la barbacoa  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 29

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g

Ensalada mixta  
Crema de verduras  
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida mixta  
Crema de verdure  
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota  
Fruta de temporada  
Pa integral

### JUEVES / DIIJOUS 30

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

**JORNADA EMOJI PARTY**  
**Happy combo**  
(alitas, nuggets y patatas fritas)  
**Destornillarse de risa**  
(pasta espiral a la carbonara con york)  
**Siempre dulce**  
(Helado especial)

### VIERNES / DIVENDRES 31

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g

Ensalada ilustrada  
**Arroz con costra**  
Tortilla con queso  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida il.lustrada  
**Arròs amb costra**  
Truitada amb formatge  
Fruta de temporada  
Pa blanc

