

# 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 3</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Helado Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Gelat Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 5</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacsa Guisat de magre, creilla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 6</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 7</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 11</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Lácteo Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Fruta de temporada Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 13</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja <b>Paella valenciana</b> Nachos con salsa cheddar <b>LECHE MERENGADA</b> Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar <b>LLET MERENGADA</b> Pa blanc</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 14</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Favada vegetal Trita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creilles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 18</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Helado Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Trita francesa Gelat Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g <b>Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada</b> Pizza margarita Fruta de temporada Pan integral <b>Amanida de cigrons ECO amb verdures fresques de temporada</b> Pizza margarita Fruta de temporada Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 20</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de col, zanahoria y manzana Arroz con tomate a la provenza Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Arròs amb tumaca a la provenza Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 21</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Sopa de verdures Magre en salsa Fruta de temporada Pa blanc</p>
		<p>Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creilles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat Fruta de temporada Pa blanc</p>		

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

