

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

Entidades colaboradoras:



INGREDIENTE

DEL CHEF:

- Fruta de temporada
- Cebolla
- Remolacha
- Zanahoria
- Atún



Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN

CASA!



MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/ FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada
Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Macarrones ECOLÓGICOS amb bolonyesa vegetal
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
Fruta de temporada
Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de cocido
Cocido completo con garbanzos ecológicos
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de putxero
Putxero complet amb cigrons ecològics
Fruta de temporada
Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema de coliflor al curry
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de coliflor al curry
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de patata
Pescadito frito
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de creïlles
Peix fregit
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIIJOUS 9

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Arroz a la cubana
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arroz a la cubana
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa blanc

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 verdures fresques de temporada
Trita de carabasseta
Fruta de temporada
Pa sense gluten

JUEVES / DIIJOUS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Alubias a la inglesa
Tortilla de patata
Vamos al mercado: Pantxineta
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fesols a l'anglesa
Trita de creïlla
Anem al mercat: Pantxineta
Pa blanc

JUEVES / DIIJOUS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Hervido valenciano de judía verde
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Bollit valencià de fesol tendre
Milfulls de tonyina, tomaca i oliva
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de verduras
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de verduras
Magre en salsa
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Potatge de rap
Trita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Helado
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
Gelat
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema de calabacín
Goulash de magro con cuscús
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de carabasseta
Goulash de magre amb cuscús
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo
(alitas, nuggets y patatas fritas)
Destornillarse de risa
(macarrones con salchichas)
Siempre dulce
(Helado especial)



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



