

# 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:



### INGREDIENTE

#### DEL CHEF:

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



Receta de vamos al mercado de nuestro

**¡HAZ LA RECETA EN CASA!**

**ANEM AL MERCAT!**



### MIÉRCOLES / DIMECRES 1

## FESTIVO/ FESTIU

### MIÉRCOLES / DIMECRES 8

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Crema templada de zanahoria  
Tortilla con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
Crema temperada de carlota  
Trita amb xampinyons saltats  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

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  
Macarrons ECOLÓGICS amb bolonyesa vegetal  
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Sopa de verduras  
Verduras con garbanzos ecológicos  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
Sopa de verdures  
Verdura amb cigrons ecològics  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 29

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Crema de coliflor al curry  
Tortilla 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  
Trita a la jardinera de pèsol i carlota  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### JUEVES / DIOUS 2

Ensalada de patata  
Pescadito frito  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de creïlles  
Peix fregit  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### JUEVES / DIOUS 9

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
**Arroz a la cubana**  
Pescado con verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
**Arroz a la cubana**  
Peix amb verdures de temporada  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### JUEVES / DIOUS 16

**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 / DIOUS 23

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
**Vamos al mercado: Pantxineta**  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
Fesols amb verdures  
Trita de creïlla  
**Anem al mercat: Pantxineta**  
Pa blanc

### JUEVES / DIOUS 30

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

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Sopa de verduras  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
Sopa de verdures  
Trita francesa  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 10

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 alberginya en tempura  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 17

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Sopa de pescado  
Tosta de atún y pisto  
Helado  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
Sopa de peix  
Tosta de tonyina i sanfaina  
Gelat  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 24

Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
Crema de calabacín  
Pescado en salsa con cuscús  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
Crema de carabasseta  
Peix en salsa amb cuscús  
Fruta de temporada  
Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 31

**JORNADA EMOJI PARTY**  
Happy combo (varitas de merluza y patatas fritas)  
Destornillarse de risa (macarrones con tomate)  
**Siempre dulce** (Helado especial)



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecológica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



