

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



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.

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 SG
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 SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

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

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

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

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
Hamburguesa de ave SG a la jardineria de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de coliflor al curri
Hamburguesa d'au SG a la jardineria de pèsol i carlota
Fruta de temporada
Pa SG

JUEVES / DIIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de patata
Pescado al horno
Fruta de temporada
Pan SG
Amanida de creïlles
Peix al forn
Fruta de temporada
Pa SG

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
Hamburguesa de ave SG con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arroz a la cubana
Hamburguesa d'au SG amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa SG

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 calabacin
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 (bacon SG)
Tortilla de patata
Gelatina sin alérgenos
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fesols a l'anglesa (bacon SG)
Trita de creïlla
Gelatina sense alérgens
Pa SG

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
Tosta SG de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Bollit valencià de fesol tendre
Tosta SG de tonyina, tomaca i oliva
Fruta de temporada
Pa SG

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 (PASTA SG)
Magro en salsa SG
Fruta de temporada
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de verduras (PASTA SG)
Magre en salsa SG
Fruta de temporada
Pa SG

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 verdura salteada
Fruta de temporada
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Potatge de rap
Trita francesa amb verdura saltada
Fruta de temporada
Pa SG

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 (PASTA SG)
Torta SG de embutido valenciano SG
Helado SG
Pan SG
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de peix (PASTA SG)
Tosta SG d'embotit valencià SG
Gelats SG
Pa SG

VIERNES / DIVENDRES 24

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

VIERNES / DIVENDRES 31

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo
(lágrimas de pollo SG y patatas fritas)
Destornillarse de risa
(Pasta SG con tomate)
Siempre dulce
(Helado especial SG)



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan SG/Pa SG

Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

