

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 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
PASTA SH con boloñesa vegetal
Merluza al horno con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
PASTA SO amb bolonyesa vegetal
Lluç al horno 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 ave (PASTA SH)
Cocido completo SH con garbanzos ecológicos
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa d'au (PASTA SO)
Putxero complet SO 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
Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de coliflor al curri
Hamburguesa d'au SO a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIOUS 2

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

JUEVES / DIOUS 9

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

JUEVES / DIOUS 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
Lomo a la plancha
Fruta de temporada
Pan sin gluten
Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada
Llomell a la plantxa
Fruta de temporada
Pa sense gluten

JUEVES / DIOUS 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 SH)
Pollo a la plancha
Gelatina sin alérgenos
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fesols a l'anglesa (bacon SO)
Pollastre a la plantxa
Gelatina sense alérgens
Pa blanc

JUEVES / DIOUS 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 de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Bollit valencià de fesol tendre
Tosta 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 (PASTA SH)
Magro en salsa SH
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de verduras (PASTA SH)
Magre en salsa SH
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
Lomo con verdura salteada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Potatge de rap
Llomell amb verdura saltada
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 (PASTA SH)
Torta de embutido valenciano SH
Helado SH
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de peix (PASTA SO)
Gelato SO
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 carabassetta
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
(lágrimas de pollo SH y patatas fritas)
Destornillarse de risa
(PASTA SH con tomate)
Siempre dulce
(Helado especial SH)



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



