

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.

*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.

*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

JUEVES / DIJOUS 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
Fruita 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 verdures
Magro en salsa SL
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de verdures
Magre en salsa SL
Fruita de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Merluza a la vizcaína SL
Postre de soja
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Llenties ECOLÒGICQUES amb verdures
Lluç a la vizcaína SL
Postre de soja
Pa integral

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
Fruita de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 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 SL con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arroz a la cubana
Hamburguesa d'au SL amb verdures de temporada
Fruita 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 verdura salteada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Potatge de rap
Trita francesa amb verdura saltada
Fruita de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Fideus a la cassola (llonganiza de ave SL)
Tosta de caballa y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fideus a la cassola (llonganisa d'au SL)
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Fruita de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Arroz rossejat SL con garbanzos ECO
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
Postre de soja
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arroz rossejat SL amb cigrons ECO
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla
Postre de soja
Pa integral

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 tomate
Merluza al horno con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Macarrons ECOLÒGICS amb tomaca
Lluç al forn amb verdures fresques de temporada
Fruita de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 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
Fruita de temporada
Pa sense gluten

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 SL
Helado de frutas SL
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de peix
Tosta d'embotit valencià SL
Gelats de fruites SL
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema de verduras
Jamonicito de pollo BBQ SL
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de verdures
Perrillats de pollastre BBQ SL
Fruita de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Arroz negro
Tortilla con verduras de temporada
Postre de soja
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arròs negre
Trita amb verdures de temporada
Postre de soja
Pa integral

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
Cocido completo SL con garbanzos ecológicos
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa d'au
Putxero complet SL amb cigrons ecològics
Fruita de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 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 SL)
Tortilla de patata
Gelatina sin alérgenos
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fesols a l'anglesa (bacon SL)
Trita de creïlla
Gelatina sense alérgens
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
Fruita de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Abadejo al horno con salsa de tomate
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
Abadejo al forn amb salsa de tomaca
Fruita de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de ave con fideus y con garbanzos Ecológicos
Alitas de pollo a la barbacoa SL
Postre de soja
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa d'au amb fideus i amb cigrons Ecològics
Aletes de pollastre a la barbacoa SL
Postre de soja
Pa integral

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 SL 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 SL a la jardinera de pèsol i carlota
Fruita de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 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
Fruita 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 SL y patatas fritas)
Destornillarse de risa
(macarrones con salchichas SL)
Siempre dulce
(Helado de frutas SL)

