

# 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



\*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

### JUEVES / DIIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
 Ensalada de patata  
 Pollo a la plancha  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida de creïlles  
 Pollastre a la plantxa  
 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 verdures  
 Magro en salsa  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Sopa de verdures  
 Magre en salsa  
 Fruta 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  
 Tosta de tomate y york  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Fideus a la cassola  
 Pa torrat amb tomaca i york  
 Fruta 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  
 Tortilla francesa  
 Yogur  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Llentilles ECOLÒGQUES amb verdures  
 Truita francesa  
 Iogurt  
**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  
 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 de ave con verduras de temporada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
**Arroz a la cubana**  
 Llonganisses d'au amb verdures de temporada  
 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  
 Guiso de patata y verdura  
 Tortilla francesa con verdura salteada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Guisat de creïlla i verdures  
 Truita francesa amb verdura saltada  
 Fruta de temporada  
 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 con tostones caseros  
 Jamonico de pollo BBQ  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Crema de verdures amb tostones casolans  
 Pernillets de pollastre BBQ  
 Fruta 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 con garbanzos ECO**  
 Pan tostado con patata, pimentón y queso  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
**Arroz rossejat amb cigrons ECO**  
 Pa torrat amb creïlles, pimentó i formatge  
 Iogurt  
**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  
 Pollo con verduras frescas de temporada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal  
 Pollastre amb verdures fresques 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 calabacin  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten  
**Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada**  
 Truita de carabasseta  
 Fruta 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 ave  
 Torta de embutido valenciano  
 Helado  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Sopa d'au  
 Coca d'embotit valencià  
 Gelat  
 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  
 Tortilla francesa  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja  
 Truita francesa  
 Fruta 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 con tomate**  
 Pollo al horno con verduras de temporada  
 Yogur  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
**Arròs amb tomaca**  
 Pollastre al forn amb verdures de temporada  
 Iogurt  
**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 con garbanzos ecológicos  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Sopa d'au  
 Putxero complet amb cigrons ecològics  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

### 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  
 Truita de creïlla  
**Anem al mercat: Pantxineta**  
 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 calabacin  
 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

### LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef  
**Arroz con costra**  
 Tortilla con queso  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
**Arròs amb costra**  
 Truita amb formatge  
 Fruta 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 fideos con garbanzos Ecológicos  
 Alitas de pollo a la barbacoa  
 Yogur  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Sopa de fideus amb cigrons Ecològics  
 Aletes de pollastre a la barbacoa  
 Iogurt  
**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 con garbanzos  
 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 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 york, tomate y aceituna  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef  
 Bollit valencià de fesol tendre  
 Milfulls de york, tomaca i oliva  
 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, lágrimas de pollo y patatas fritas)  
**Destornillarse de risa**  
 (macarrones con salchichas)  
**Siempre dulce**  
 (Helado especial)



