

# 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:



<p><u>DILLUNS 1</u></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><u>DIMARTS 2</u></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><u>DIMECRES 3</u></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><u>DIJOUS 4</u></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><u>DIVENDRES 5</u></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><u>DILLUNS 8</u></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><u>DIMARTS 9</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> napolitana Aladroc</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><u>DIMECRES 10</u></p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p><b>Olleta de la plana</b> <b>Truita</b> d'espinaç</p> <p> Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><u>DIJOUS 11</u></p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsa</p> <p>Paella de verdures amb costella</p> <p>logurt Pa integral </p>	<p><u>DIVENDRES 12</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de <b>llegums ECO</b> amb verdures de temporada Abadejo amb allioli gratinat</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>
<p><u>DILLUNS 15</u></p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><b>Llenties ECO</b> estofades <b>Truita</b> amb formatge</p> <p> Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIMARTS 16</u></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p><b>Espirals ECO</b> amb bolonyesa vegetal Limanda a la llima</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIMECRES 17</u></p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Amanida de creïlla Filet de llong amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIJOUS 18</u></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida d'encisam, <b>ou dur</b> i carlota</p> <p><b>8</b> COMARQUES SABORS I TRADICIO  <b>Rotllet de titot y formatge</b> <b>ARRÒS ROSSEJAT</b></p> <p><b>ELS MASETS</b>  logurt artesà <b>ElsMasets</b> Pa integral</p>	<p><u>DIVENDRES 19</u></p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja </p> <p><b>Sopa de peix amb morralla fresca</b> Pit de pollastre empanat casolà</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>
<p><u>DILLUNS 22</u></p> <p>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures Luç en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIMARTS 23</u></p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Torrada de verat <b>Fideuà</b></p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIMECRES 24</u></p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p><b>Bullit valencià</b> Pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIJOUS 25</u></p> <p><b>JORNADA PICNIC</b> <b>"Fa temps d'esmorzar"</b> </p> <p>Entrepà al gust D'elecció dels alumnes per votació Creïlles xips Postres: Gelat</p>	<p><u>DIVENDRES 26</u></p> <p>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de <b>cigrons ECO</b> <b>Truita</b> amb verdures de temporada</p> <p> Fruita de temporada  Pa integral</p>
<p><u>DILLUNS 29</u></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro amb <b>llegums ECO</b> Milfulls de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><u>DIMARTS 30</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Amanida de pasta <b>Peix al all i pebre</b></p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p>LA PRIMAVERA LA FEDERACIÓ DE LES VITANINES Projecte Nutricional Serunion serunion@juntades Escaneja el QR o clica en l'enllaç "video consell" i gaudiràs dels consells de la nostra nutricionista sobre la Primavera. VIDEO LA PRIMAVERA CLICK</p>	<p><b>8</b> COMARQUES SABORS I TRADICIO</p> <p>Recepta </p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b> </p>	<p><b>FA TEMPS D'ESMORZARET</b></p>