

# 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>Recepta</p>	<p><b>DIMECRES 1</b></p> <h3>FESTIU</h3>	<p><b>DIJOUS 2</b></p> <p>703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida completa d'encisam, dacsca i verat</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>logurt Pa integral </p>	<p><b>DIVENDRES 3</b></p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Fesols a la mediterrània <b>Truita</b> amb xampinyons </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 6</b></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsca</p> <p>Crema de carabasseta amb <b>llegums ECO</b> Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 7</b></p> <p>771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Pasta amb bolonyesa vegetal <b>Peix fresc de llotja</b></p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 8</b></p> <p>611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p><b>Llentilles ECO</b> amb carbassa <b>Truita</b> de verdura</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 9</b></p> <p>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, tonyina, olives- i <b>ou dur</b></p> <p><b>Arròs del senyoret</b></p> <p> logurt artesà <b>ElsMasets</b>  Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 10</b></p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsca</p> <p>Guisat de creïlla amb verdures i magre Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 13</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p><b>Macarrons ECO</b> amb <i>titaina</i> de verdures de temporada <b>Truita francesa</b></p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 14</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Amanida de creïlla Peix en salsa</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 15</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa de verdures Pit de pollastre arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 16</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA MALALTIA CELÍACA</b> Amanida completa d'encisam, <b>ou dur</b>, dacsca i verat</p> <p><b>Arròs rossejat amb cigrons ECO</b></p> <p> Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 17</b></p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p><b>Llentilles ECO</b> estofades <b>COCA DE TOMACA</b></p> <p> Gelat  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 20</b></p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Amanida d'encisam, formatge i dacsca</p> <p>Arròs amb tomaca Llonganisses</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 21</b></p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Guisat de <b>cigrons ECO</b> amb verdures Bunyols de brandada d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 22</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p><b>Sopa bruta</b> <b>Truita</b> de creïlla amb formatge</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 23</b></p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsca</p> <p>Formatge fresc amb orenga  <b>Fideuà de morralla fresca</b></p> <p> Fruita de temporada  Pa integral <b>Degustació de llet fresca</b></p>	<p><b>DIVENDRES 24</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida d'encisam, poma i dacsca</p> <p>Bullit valencià Cuixeta de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 27</b></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Crema de verdures de temporada amb <b>llegums ECO</b> Abadejo amb alloli gratinat</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 28</b></p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsca</p> <p> <b>Olleta de la plana</b> <b>Truita</b> d'espínacs</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 29</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida d'encisam i carlota</p> <p><b>Sopa meravella</b> <b>Tombet de Pollastre</b></p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 30</b></p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsca</p> <p><b>Arròs amb crosta</b></p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 31</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g <b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> (delícies salades) <b>Cargolar-se de risa</b> (pasta espiral a la carbonara amb pernil dolç) <b>Sempre dolç</b> (Gelat especial) </p>