

# 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><b>DILLUNS 9</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p><b>Macarrons ECO</b> amb tomaca Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIMARTS 10</b> 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 verdures </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIMECRES 11</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Amanida de creïlla Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIJOUS 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, <b>ou dur</b>, carlota i formatge fresc </p> <p><b>Arròs al forn amb cigrons ECO</b></p> <p>logurt Pa integral </p>	<p><b>DIVENDRES 13</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja </p> <p>Sopa de peix amb <b>morralla fresca</b> Pit de pollastre empanat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>
<p><b>DILLUNS 16</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures Peix en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIMARTS 17</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Rodanxa de tomaca amb formatge fresc i orenga <b>Fideuà</b></p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIMECRES 18</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Ensaladilla Pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIJOUS 19</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de fesols amb verdures <b>Truita</b> de creïlla </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIVENDRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g Amanida d'encisam, dacsa, carlota i verat</p> <p><b>PAELLA VALENCIANA</b> </p> <p>logurt artesà <b>ElsMasets</b> Pa integral </p> <p><small>ELS MASETS</small></p>
<p><b>DILLUNS 23</b> 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><b>DIMARTS 24</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Amanida de pasta <b>Lluç al all i pebre</b></p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIMECRES 25</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><b>Cigrons ECO</b> a la mediterrània <b>Truita</b> amb xampinyons </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIJOUS 26</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Arròs a la cubana Peix a la llima</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIVENDRES 27</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Sopa d'au Hamburguesa amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>
<p><b>DILLUNS 30</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida d'encisam, dacsa i carlota</p> <p>Guisat de <b>llenties ECO</b> <b>Truita</b> de verdura </p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>				<p> <b>Fruites: pruna i meló</b> <b>Verdures: carabasseta, pebrera i albergínia</b></p>