

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



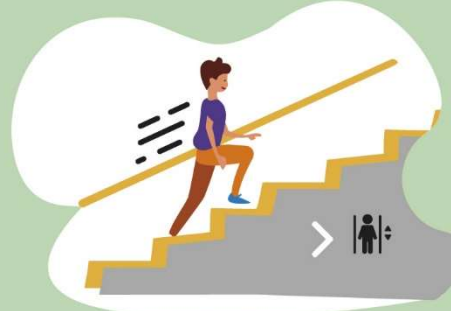
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





## MARTES / DIMARTS 01

### FESTIVO FESTIU

## MIÉRCOLES / DIMECRES 02

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  
 Sopa de fideus con **garbanzos ecológicos**  
 Torta de embutido valenciano  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, olives i remolatxa  
 Sopa de fideus amb **cigrons ecològics**  
 Torta d'embotit valencià  
 Fruta de temporada /Pa blanc

## JUEVES / DIJOUS 03

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g  
 Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y huevo  
 Paella valenciana  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida completa d'encisam, ceba, carlota, dacsà i ou  
 Paella valenciana  
 Fruta de temporada /Pa blanc

## VIERNES / DIVENDRES 04

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
 Ensalada de lechuga y maíz  
**Lentejas ECOLÓGICAS** con verduras  
 Buñuelos de brandada de bacalao al horno  
 Macedonia de fruta de temporada  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam i dacsà  
**Llenties ECOLÒGIQUES** amb verdures  
 Bunyols de brandada de bacallà al forn  
 Macedònia fruita de temporada / **Pa integral**

## MARTES / DIMARTS 08

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Sopa de pescado  
 Jamoncitos de pollo en salsa de naranja con patatas  
 Yogur  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam i remolatxa  
 Sopa de peix  
 Pernillets de pollastre en salsa de taronja amb creïlles  
 logurt  
 Pa blanc

## MIÉRCOLES / DIMECRES 09

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
 ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)  
 Empedrat  
 Figuritas de pescado  
 Fruta de temporada/Pan blanco  
 ENSALADA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa)  
 Empedrat  
 Figuretes de peix  
 Fruta de temporada /Pa blanc

## JUEVES / DIJOUS 10

**LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL**  
**NUTRIFIRENDS POR EL PLANETA**  
 Ensalada de col y zanahoria  
**TACO DE VERDURAS SUPERFOOD**  
 Tortilla de patata  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida de col i carlota  
**TACO DE VERDURES SUPERFOOD**  
 Truit de creïlla  
 Fruta de temporada /Pa blanc

## VIERNES / DIVENDRES 11

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
 Ensalada de lechuga y huevo  
 Sopa de verduras  
**GUISADA DE SAN ROQUE**  
 Macedonia de fruta de temporada  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam i ou  
 Sopa de verduras  
**GUISADA DE SAN ROC**  
 Macedònia fruita de temporada  
**Pa integral**

## MARTES / DIMARTS 15

648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g  
 Ensalada de lechuga, cebolla y huevo  
 Crema de zanahoria con tostones caseros  
 Pollo a l'ast  
 Yogur  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, cebolla i ou  
 Crema de carlota amb tostons casolans  
 Pollastre a l'ast  
 logurt  
 Pa blanc

## MIÉRCOLES / DIMECRES 16

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
 Ensalada de lechuga y manzana  
**Espaguetis ECOLÒGICOS** a la amatriciana  
 Tortilla con espinacas  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam i poma  
**Espaguetis ECOLÒGICS** a la amatriciana  
 Truit d'espinacs  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

## JUEVES / DIJOUS 17

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
 Potaje de garbanzos valenciano  
 Pizza casera de york y queso  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, olives i dacsà  
 Potatge de cigrons valencians  
 Pizza casolana de pernil dolç i formatge  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

## VIERNES / DIVENDRES 18

773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
 Ensalada de col, zanahoria y remolacha  
 Arroz a la cubana con huevo duro  
 Longanizas con **verduras de temporada**  
 Macedonia de fruta de temporada  
**Pan integral**  
 Amanida de col, carlota i remolatxa  
 Arròs a la cubana amb ou dur  
 Llonganisses amb **verdures de temporada**  
 Macedònia fruita de temporada  
**Pa integral**

## MARTES / DIMARTS 22

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
 Ensalada de col y zanahoria  
 Alubias con verduras  
 Tortilla francesa  
 Yogur  
 Pan blanco  
 Amanida de col i carlota  
 Fesols amb verdures  
 Truit francesa  
 logurt  
 Pa blanc

## MIÉRCOLES / DIMECRES 23

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g  
 Ensalada de lechuga, cebolla y maíz  
**Arròs rossejat**  
 Croquetas de pollo con guisantes salteados  
**PASTEL DE BONIATO**  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, ceba i dacsà  
**Arròs rossejat**  
 Croquetes de pollastre amb pèsols saltats  
**PASTÍS DE BONIAT**  
 Pa blanc



## JUEVES / DIJOUS 24

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
**Sopa de puchero**  
 Pollo a la manzana con patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam i remolatxa  
**Sopa d'olla**  
 Pollastre a la poma amb creïlles frites amb fruita de temporada  
 Pa blanc

## VIERNES / DIVENDRES 25

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
 Crema de calabaza con tostones caseros  
 Hamburguesa mixta con mazorca de maíz  
 Fruta de temporada  
**Pan integral**  
 Amanida d'encisam, carlota i brots de soia  
 Crema de carabasseta amb tostons casolans  
 Pernil brassejat al forn amb panotxa de dacsà  
 Fruta de temporada  
**Pa integral**

## MARTES / DIMARTS 29

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
**Espaguetis ECOLÒGICOS** con queso y albahaca  
 Merluza al horno  
 Yogur  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam, carlota i ceba  
**Espaguetis ECOLÒGICS** amb formatge i alfàbega  
 Abadejo al horno  
 logurt  
 Pa blanc

## MIÉRCOLES / DIMECRES 30

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Guiso de **lentejas ECOLÒGICAS** con calabaza y toque de canela  
 Milhojas de mozzarella  
 Fruta de temporada/Pan blanco  
 Amanida d'encisam i dacsà  
 Guisat de **llenties ECOLÒGIQUES** amb carabassa i toc de canyella  
 Milfulles de mozzarella  
 Fruta de temporada /Pa blanc

Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecológica

Pan integral/pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

**MES DEL DIBUJO COMPARTIDO**

## LUNES / DILLUNS 07

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
**Espirales ECOLÒGICOS** con caballa y romero  
 Merluza en su jugo  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam i olives  
**Espirals ECOLÒGIQUES** amb verat i romer  
 Lluç en el seu suc  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

## MARTES / DIMARTS 14

**DIA MUNDIAL DE LA DIABETES**  
**"IGUALANDO LA DIFERENCIA"**  
 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
**Lentejas ECOLÒGICAS** estofadas  
 Boquerones en tempura  
 Fruta de temporada/Pan blanco  
 Amanida d'encisam i carlota  
**Llenties ECOLÒGIQUES** estofadas  
 Aladros en tempura  
 Fruta de temporada /Pa blanc

## MARTES / DIMARTS 21

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
 ENSALADA VALENCIANA (lechuga, atún, aceitunas y maíz)  
**Macarrones ECOLÒGICOS** con boloñesa vegetal  
 Merluza en salsa mery  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 AMANIDA VALENCIANA (encisam, tonyina, olives i dacsà)  
**Macarrons ECOLÒGICS** amb bolonyesa vegetal  
 Lluç en salsa mery  
 Fruta de temporada /Pa blanc

## LUNES / DILLUNS 28

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
 Ensalada de lechuga y mozzarella  
 Crema de puerro y pera  
 Cordon Bleu de pavo con pisto  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida d'encisam i mozzarella  
 Crema de porro i pera  
 Cordó Bleu de titot amb samfaina  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc