

# 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>LUNES / DILLUNS 3</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Carne en salsa Lácteo Pan blanco Amanida mediterrània Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Carn amb salsa Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de la huerta Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara Luç a la siciliana Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 5</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada especial Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Helado Pan integral Amanida especial Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Gelat Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 6</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Cigrons ECOLÒGICOS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 7</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 10</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Lácteo Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 11</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterrània Macarrons ECOLÒGICOS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada ilustrada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Lácteo Pan integral Amanida il.lustrada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Lacti Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 13</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de la huerta <b>Paella valenciana</b> Nachos con salsa cheddar <b>LECHE MERENGADA</b> Pan blanco Amanida de l'horta Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar <b>LLET MERENGADA</b> Pa blanc</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 14</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Lacteo Pan blanco Amanida mediterrània Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroç arrebossat Lacti Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 18</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Arròs a banda Truita francesa Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g <b>Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada</b> Pizza margarita Helado Pan integral <b>Amanida de cigrons ECO amb verdures fresques de temporada</b> Pizza margarida Gelat Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 20</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada mixta Arroz con tomate a la provenza Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Arròs amb tumaca a la provenza Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 21</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de verdures Magre en salsa Fruta de temporada Pa blanc</p>
				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

