

# 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 Postre de soja Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de la huerta Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</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 Postre especial sin alérgenos Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 6</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 7</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Longanizas de ave SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 10</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa SL Hamburguesa de ave SL y verduras Postre de soja Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 11</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</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 Postre de soja Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 13</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de la huerta Paella valenciana Nachos con salsa de tomate Postre especial sin alérgenos Pan blanco</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</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Patatas con tomate y verduras Pescado a la plancha Postre de soja Pan blanco</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</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Tosta de jamón serrano Postre especial sin alérgenos Pan 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 provenzal Pechuga de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</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</p>
				<p>Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado Postre de soja</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

