

# 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	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE


🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



		<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b>                      601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Ensalada de <b>alubias ECO</b>                      Amanida de <b>fesols ECO</b>                      Chuleta de pavo con mazorca de maíz                      Xulla de pollit amb panotxa de dacsa                      Fruta de temporada-Fruita de temporada  <b>Pan integral/Pa integral</b></p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 02</b>                      677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Pasta con verduras                      Pasta amb verdures                      Merluza a la marinera                      Lluç a la marinera                      Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b>                      607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Crema de zanahoria                      Crema de carlota                      Cabeza de lomo asado con cous cous                      Cap de llom al forn amb cous cous  <b>Plátano de canarias</b>  <b>Plàtan de canaries</b>                      Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b>                      602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g                      Ensalada de lechuga y remolacha                      Amanida d'encisam i remolatxa                      Tallarines a la tapenade                      Tallarines a la tapenade                      Limanda con salsa de puerros                      Limanda amb salsa de porro                      Helado - Gelat /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b>                      642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g                      Gazpacho andaluz                      Gaspatxo andalús                      Ensalada de patata                      Amanida de creilla  <b>Coca de verduras de Denia</b>  <b>Coques de verduras de Denia</b>                      Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b>                      603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g                      Tosta de hummus de <b>garbanzos ECO</b>                      Tosta d'hummus de <b>cigrons ECO</b>  <b>Ensaladilla rusa</b>  <b>Tortilla con jamón</b>  <b>Truita amb pernil</b>                      Fruta de temporada-Fruita de temporada  <b>Pan integral/Pa integral</b></p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 09</b>                      628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g                      Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria                      Amanida d'encisam, olives, carlota                      Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b>                      Arròs a la cubana con <b>ou dur</b>                      Merluza en salsa verde con guisantes                      Lluç en salsa verda amb pesols                      Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                      641,4kcal-Prot25,8-Lip 29,3g- HC64,8g                      Tomate con queso fresco y orégano                      Tomaca amb formatge fresc i oregana                      Ensalada de pasta                      Amanida de pasta                      Albondigas a la jardinera                      Mandonguilles a la jardinera  <b>Plátano de canarias</b>  <b>Plàtan de canaries</b>                      Pan blanco-pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                      602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef  <b>Espaguetis ECO</b> al pesto  <b>Espaguetis ECO</b> al pesto  <b>Tortilla paisana</b>  <b>Truita paisana</b>                      Yogur <b>ELS MASSETS</b> /Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                      636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g                      Tosta de hummus de garrofón                      Tosta d'hummus de garrofón  <b>Ensalada murciana</b>                      Longanizas con pisto valenciano                      Llonganisses amb sanfaina valenciana                      Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                      627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Ensalada de pasta                      Amanida de pasta                      Bacalao al horno con judías verdes                      Bacallà al forn amb fesols tendres                      Fruta de temporada-Fruita de temporada  <b>Pan integral/Pa integral</b></p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b>                      664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g  <b>Salmorejo</b>                      Fideua de verduras                      Fideua de verdures                      Pollo asado con patatas                      Pollastre amb creilles                      Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                      602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Arroz tres delicias                      Arròs tres delícies                      Boquerones con mahonesa                      Aladroc amb maionesa  <b>Plátano de canarias</b>  <b>Plàtan de canaries</b>                      Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                      621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Vichyssoise                      Vichyssoise  <b>Tortilla con berenjena con queso</b>  <b>Truita amb albergínia amb formatge</b>                      Helado - Gelat/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                      629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Ensalada de alubias                      Amanida de fesols                      Merluza Orly con parrillada de verduras                      Lluç Orly amb parrillada de verdures                      Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                      628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g  <b>FIN DE CURSO</b>                      Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef                      Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef                      Tosta de tomate                      Tosta de tomaca                      Arroz al horno                      Arròs al forn                      Fruta de temporada-Fruita de temporada  <b>Pan integral/Pa integral</b></p> 	<p><b>ENSALADAS</b>  <b>Las ensaladas incluirán un ingrediente del chef</b>  <b>Este mes serán:</b>                      -Zanahoria                      -Pepino                      -Remolacha                      -Cebolla                      -Manzana                      -Queso</p>	<p><b>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</b>   <b>El arroz que se utiliza en este menú es de dominación de origen de Valencia</b></p>