

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 03 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Canelones de espinacas Canelons d'espinacs Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaína Yogur /Pan blanco logurt /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 04 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Llenties ECOLÒGIQUES estofades Tortilla francesa con queso Trita francesa amb formatge Fruta de temporada/ Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 05 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de legumbres y verduras Crema de llegums i verdures Verduras al curry con cous cous Verdures al curri amb cous cous Fruta de temporada/ Pan integral Fruta de temporada / Pa integral	JUEVES / DIJOUS 06 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de verduras con fideos Sopa de verdures amb fideus Pollo HALAL al horno con verduras Pollastre HALAL al forn amb verdures Fruta de temporada/ Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 07 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Hummus de garbanzos Hummus de cigrons Ensalada completa Amanida completa Arroz a banda Arròs a banda Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc
LUNES / DILLUNS 10 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Pasta tapenade Pasta tapenade Yogur /Pan blanco logurt /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 11 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de alubias con tostones caseros Crema de fesols amb tostons casolans Boquerones en tempura con salsa de yogur Aladros en tempura amb salsa de iogurt Fruta de temporada/ Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 12 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro Potatge de cigrons amb espinagues i ou dur Gallineta en salsa de puerros Gallineta amb salsa de porros Fruta de temporada/ Pan integral Fruta de temporada / Pa integral	JUEVES / DIJOUS 13 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Vichyssoise Hamburguesa vegetal a la jardinera con guisantes saltados Hamburguesa vegetal a la jardinera amb pèsols saltats Fruta de temporada/ Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g MENÚ ESPECIAL FALLAS Tosta de atún Tosta de tonyina Arroz a la cubana Arròs a la cubana Plátano -Plàtan 
LUNES / DILLUNS 17 FESTIVO FESTIU	MARTES / DIMARTS 18 FESTIVO FESTIU	MIÉRCOLES / DIMECRES 19 FESTIVO FESTIU	JUEVES / DIJOUS 20 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de alubias con tostones caseros Crema de fesols amb tostons casolans Tortilla de patata con queso Trita de creïlla amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 21 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada completa Amanida completa Pasta a la boloñesa vegetal Pasta a la bolonyesa vegetal Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc
LUNES / DILLUNS 24 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Verdura en tempura Verdures en tempura Ensalada completa Amanida completa Pasta al pesto Pasta al pesto Yogur /Pan blanco logurt /Pa blanc	MARTES / DIMARTS 25 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de guisantes y manzana Crema de pèsols i poma Merluza con pisto Lluç amb samfaina Fruta de temporada/ Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 26 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam ECO, tomaca, dacs e ingredient del xef Lentejas ECOLÓGICAS castellanas Llenties ECOLÒGIQUES castellanes Tortilla de calabacín con queso Trita de carabasseta amb formatge Fruta de temporada/ Pan integral Fruta de temporada / Pa integral	JUEVES / DIJOUS 27 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredientes del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de verduras con fideos Sopa de verdures amb fideus Bacalao a la gallega Bacallà a la gallega Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 28 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Chips de boniato Chips de moniato Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Plátano - Plàtan Pan blanco Pa blanc
LUNES / DILLUNS 31 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Crema de legumbres y verduras Crema de llegums i verdures Hamburguesa vegetal con ensaladilla con lechuga Hamburguesa vegetal amb amanida amb encisam Yogur ELS MASSETS /Pan blanco logurt ELS MASSETS /Pa blanc			ENSALADA - AMANIDA Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef Este mes serán: Aquest mes seran: - Maíz natural / Dacs natural - Rábano / Rave - Atún / Tonyina -Cebolla / Ceba -Tomate/ Tomaca - Espinacas / Espinacs	La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València    S'utilitzen diàriament productes ecològics i de proximitat "HORTA I CUINA" horta-cuina TOTES LES SETMANES GAUDIREM DE VERDURES, FRUITES I HORTALISSES ECO