

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

Entidades colaboradoras:





LUNES / DILLUNS 06

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada variada
 Fideuá de verduras de temporada
 Jurel en salsa mery
 Fruta de temporada/Pan blanco
 Amanida variada
 Fideuá de verduras de temporada
 Jurel en salsa mery
 Fruta de temporada /Pa blanco

LUNES / DILLUNS 13

JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
INSALATA DI CESAR: Ensalada de lechuga, jamón york y salsa César
PASTA E FIGIOLE: Espirales con panceta y tomate
UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Revuelto de huevo con champiñones con picos
 Yogur natural con topping de fruta

LUNES / DILLUNS 20

¿QUE RICAS QUE SANAN LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!

773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g
 Ensalada variada
PAELLA DE ALCACHOFAS
 Longanizas con verduras de temporada
 Fruta de temporada/Pan blanco
 Amanida variada
PAELLA DE CARXOFES
 Longanisses amb verdures de temporada
 Fruta de temporada /Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g
 Amanida variada
 Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa
 Gallo de San Pedro con mussolina de alioli al graten
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida variada
 Macarrons ECOLÓGICS amb bolonyesa
 Gall de San Pere amb mussolina de alioli al graten
 Fruta de temporada /Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
 Ensalada variada
Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral
 Tosta al graten de york y bechamel
 Yogur/Pan blanco
 Amanida variada
Caldo de l'iaia tradicional amb pollastre de corral
 Tosta al graten de york i beixamel
 logurt/Pa blanc



MARTES / DIMARTS 14

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Ensalada variada
 Hervido valenciano
 Caballa al horno con guisantes y zanahoria salteados
 Fruta de temporada/Pan blanco
 Amanida variada
 Bullit valencià
 Verat al forn amb pèsols i carlota saltada
 Fruta de temporada /Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g
 Ensalada variada
 Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara de salmón
 Tortilla con espinacas
 Yogur/Pan blanco
 Amanida variada
 Espaguetis ECOLÓGICS a la carbonara de salmó
 Truita amb espinacs
 logurt /Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
 Amanida variada
OLLA VALENCIANA
 Tortilla francesa con calabacín salteado
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida variada
OLLA VALENCIANA
 Truita francesa amb carabasseta saltada
 logurt /Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 01

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada variada
 Crema de calabaza con tostones caseros
Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados
 Fruta de temporada /Pan integral
 Amanida variada
 Crema de carabassa amb tostones casolans
Pernillets de pollastre a l'ast amb xampinyons
 Fruta de temporada /Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
 Ensalada variada
 Crema de guisantes y manzana
 Hamburguesa a la plancha con queso
 Fruta de temporada/Pan integral
 Amanida variada
 Crema de pèsols i poma
 Hamburguesa a la planxa amb formatge
 Fruta de temporada /Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g
 Ensalada variada
 Alubias con verduras
 Gallo San Pedro con tomate y orégano
 Fruta de temporada /Pan integral
 Amanida variada
 Fesols amb verdures
 Gall Sant Pere amb tomaca i orenga
 Fruta de temporada /Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

MIÉRCOLES DE CENIZA
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada variada
 Potaje de garbanzos valenciano
 Pizza casera de atún
 Yogur/Pan blanco
 Amanida variada
 Potatge de cigrons valencians
 Pizza casolana de tonyina
 Fruta de temporada /Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 02

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
 Ensalada variada
 Lentejas ECO con verduras de temporada
 Tortilla francesa
 Zumo de naranja/Pan blanco
 Amanida variada
 Llentilles ECO amb verdures de temporada
 Truita francesa
 Suc de taronja /Pa blanc



JUEVES / DIJOUS 09

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
 Ensalada variada
 Lentejas ECOLÓGICAS con arroz
 Buñuelos de brandada de bacalao al horno con berenjena salteada
 Fruta de temporada/Pan blanco
 Amanida variada
 Llentilles ECOLÒGIQUES amb arròs
 Bunyols de brandada de bacallà al forn albergínia saltada
 Fruta de temporada /Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 16

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada variada
 Crema de verduras de temporada
 Jamoncito de pollo en salsa de naranja
 Zumo de naranja /Pan blanco
 Amanida variada
 Crema de verdures de temporada
 Pernillets de pollastre en salsa de taronja
 Suc de taronja /Pa blanc



JUEVES / DIJOUS 23

648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g
 Ensalada variada
 Crema de zanahoria con tostones caseros
 Jamoncitos de pollo al horno con bajoqueta con tomate
 Fruta de temporada/Pan blanco
 Amanida variada
 Crema de carlota amb tostones casolans
 Pernillets de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca
 Fruta de temporada/Pa blanco

VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
 Ensalada variada
 Sopa de verduras
 Varitas de merluza con patatas fritas
 Fruta o Yogur/Pan blanco
 Amanida variada
 Sopa de verdures
 Varettes de lluç amb creïlles fregides
 Fruta o logurt /Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
 Ensalada variada
 Guiso de magro con patata y verdura
 Tortilla francesa con verduras frescas salteadas
 Fruta o Yogur/Pan blanco
 Amanida variada
 Guisat de magre amb creïlla i verdures
 Truita francesa amb verdures fresques saltades
 Fruta o logurt /Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g
 Ensalada variada
 Arroz con acelgas
 Coca farcida de verduras de temporada
 Fruta o Yogur /Pan blanco
 Amanida variada
 Arròs amb bledes
 Coca farcida de verdures de temporada
 Fruta o logurt /Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g
 Ensalada variada
 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
 Merluza en tempura casera con zanahoria baby
 Fruta o Yogur/Pan integral
 Amanida variada
 Llentilles ECOLÒGIQUES estofades
 Lluç en tempura casolana amb carlota baby
 Fruta o logurt /Pa integral



Síguenos en:
SERUNION_EDUCA

