

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



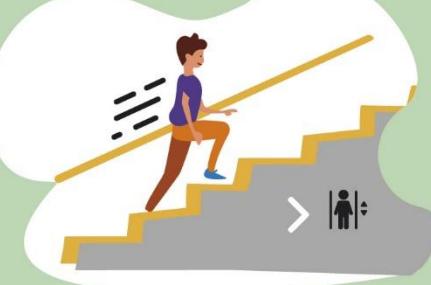
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



COLEGIO SAN JAIME APÓSTOL - Menú Basal -



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
Fideua 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 FIGOLE: 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 SANAS 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 gratin
Fruta de temporada Pan blanco
Amanida variada
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa Gall de San Pere amb mussolina de alioli al gratin
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 pésols 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 ECOLÓGICOS a la carbonara de salmón
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 VALECANIA
Truita francesa amb carbasseta saltada
logurt /Pa blanco

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 tostons casolans
Pernillets de pollastre a l'ast amb xampinyons
Fruita 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 pésols i poma
Hamburguesa a la planxa amb formatge
Fruita de temporada /Pa integral

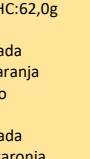
MIÉRCOLES / DIMECRES 15
812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g
Ensalada variada
Alubias con verduras
Gallo San Pedro con tomate y orégano
Fruta de temporada/Pan integral
Amanida variada
Fesols amb verdures
Gall Sant Pere amb tomaca i orenga
Fruita de temporada /Pa integral

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
Fruita de temporada /Pa blanc

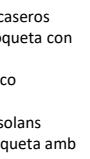
Síguenos en:
SERUNION_EDUCA

FEBRERO/FEBRER 23

JUEVES / DIVIUS 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 / DIVIUS 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 ECOLÒGICHES amb arròs Bunyols de brandada de bacallà al forn albergínia saltada Fruita de temporada /Pa blanc


JUEVES / DIVIUS 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 verduras de temporada Pernillets de pollastre en salsa de taronja Suc de taronja /Pa blanco


JUEVES / DIVIUS 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 tostons casolans Pernillets de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca Fruita de temporada/Pa blanco


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 ECOLÒGICHES estofades Lluç en tempura casolana amb carlota baby Fruita o logurt /Pa integral


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 verduras Varetas de lluç amb creïlles fregides Fruita 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 Fruita o logurt /Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17
625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada Arroz con alcachofas Coca farcida de verduras de temporada Fruta o Yogur/ Pan blanco
Amanida variada Arròs amb bledes Coca farcida de verduras de temporada Fruita 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 ECOLÒGICHES estofades Lluç en tempura casolana amb carlota baby Fruita o logurt /Pa integral
