

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:





¡VAMOS AL MERCADO!
ANEM AL MERCAT!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



VIERNES / DIVENDRES 1
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Arroz a la cubana
Croquetas de espinacas
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Arròs a la cubana
Croquetes d'espinacs
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 4
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada de lechuga y maíz
Sopa de puchero
Hamburguesa con queso y con patatas fritas
Natillas
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
Sopa de putxero
Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides
Natilles /Pa blanc

MARTES / DIMARTS 5
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de legumbre y verduras de temporada
Vamos al mercado: Verdurizza
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de col i carlota
Crema de llegum i verdures de temporada
Anem al mercat: Verdurizza
Fruta de temporada
Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 6
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ceba
Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures
Abadejo en salsa verda
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 7
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz al horno con garbanzos
Nachos con salsa cheddar
Yogur o Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Arròs al forn amb cigrons
Naxos amb salsa cheddar
logurt Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 8
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Fabada vegetal
Tortilla francesa con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i ou
Favada vegetal
Trita francesa amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa integral

LUNES / DILLUNS 11
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Vichyssoise
Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas
Yogur o Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de col, carlota i poma
Vichyssoise
Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades
logurt o Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz a banda
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i olives
Arròs a banda
Trita francesa
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 13
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Sopa de verduras
Magro en salsa con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, carlota i cogombre
Sopa de verdures
Magre en salsa amb pesols saltats
Fruta de temporada/Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 14
MENÚ ESPECIAL FALLAS
ENSALADA ESPOLIN: mezcum, maíz, remolacha y zanahoria
ADREZO DE BACALAO: buñuelos de bacalao con mousse de alioli
L'ESPARDENYA: PAELLA VALENCIANA
PEINETA: ensaïmada
MENÚ ESPECIAL FALLAS
AMANIDA ESPOLIN: mazzlum, dacsa, remolatxa i carlota
ADREC DE BACALL: bunyols de bacallà amb mousse de alioli
L'ESPARDENYA: PAELLA VALENCIANA
PEINETA: ensaïmada

VIERNES / DIVENDRES 15
691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
Gallo de San Pedro con emulsión de mahonesa
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i espàrrecs
Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures
Gall de San Pere amb emulsió de maionesa
Fruta de temporada/Pa blanc



LUNES / DILLUNS 18

MARTES / DIMARTS 19

FESTIVO /FESTIU

FESTIVO /FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 20
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada/ Pa integral

JUEVES / DIJOUS 21
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz con salsa de tomate a la provençal
Longanizas con verduras de temporada
Yogur o Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i olives
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Longanisses amb verdures de temporada
logurt o Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22
684,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga y atún
Lentejas ECO estofadas
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i tonyina
Lentilles ECO estofadas
Trita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 25
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Yogur o Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
Crema de moniato amb tostons casolans
Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta
logurt o Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 26
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de col i carlota
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 27
MENÚ PASCUERO
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sopa de puchero con fideos
Albóndigas de bacalao con chips
Torrijas
Pan blanco
Amadina d'encisam, tomaca i ceba
sopa d'olla amb fideos
Mandonguilles de bacallà amb chips
Lesques amb ou
Pa blanc



JUEVES / DIJOUS 28

FESTIVO /FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO /FESTIU