

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>DILLUNS 3</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada Llentilles ECOLÒGIQUES estofades tortilla francesa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat amb arròs Pit de titot amb allada Fruta</p>	<p><b>DIMARTS 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Espaguetis de carabasseta amb tomaca i llom en salsa de pimienta Fruta</p>	<p><b>DIMECRES 5</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura chapata con queso y orégano logurt Pa blanc</p> <p>Coca casolana de tomaca, tonyina i verdures Yogurt</p>	<p><b>DIJOUS 6</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Sopa de fideus amb verdures Trita francesa Fruta</p>	<p><b>DIVENDRES 7</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada Arròs a la cubana Croquetes d'espínacs GELAT Pa blanc</p> <p>Albergínia cruixent i pit de titot en salsa de formatge Fruta</p>		
<p><b>DILLUNS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Tomaca, mozzarella i alfàbega Cuixetes de pollastre amb creïlla rostida Fruta</p>	<p><b>DIMARTS 11</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Patatas al horno Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cuscús amb carabasseta, porro i alvocat Trita francesa Fruta</p>	<p><b>DIMECRES 12</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada Crema de verdures de temporada lomo adobado a la mel amb panotxa de dacsa logurt Pa blanc</p> <p>Crema de moniato amb lluç al papillote Yogurt</p>	<p><b>DIJOUS 13</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida variada Favada vegetal Trita patata amb verdures de temporada GELAT Pa blanc</p> <p>Albergínia gratinada al forn i taquitos de salmó amb tomaca Fruta</p>	<p><b>DIVENDRES 14</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar <b>LLET MERENGADA</b> Pa blanc</p> <p>Quinoa amb verdures i regirat de xampinyons Fruta</p> 		
<p><b>DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida variada Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espàrrecs verds en tempura i jurel a la marinera Yogurt</p>	<p><b>DIMARTS 18</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Sopa de verdura Llonganisses mixtes a la planxa GELAT Pa blanc</p> <p>Humus amb pics de carlota Pimentons farcits amb verdures i ou dur Fruta</p>	<p><b>DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g <b>cigrons ECO amb verdures fresques de temporada</b> Pizza margarida logurt Pa blanc</p> <p>Trita de creïlla amb pimentons del padró Fruta</p>	<p><b>DIJOUS 20</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensaladilla rusa Abadejo en salsa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Ensalada de brots Pollastre en salsa de tomaca amb creïlla rostida</p>	<p><b>DIVENDRES 21</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Amanida variada Arròs a banda entremeses Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Verdures al graten i lluç amb all i julivert Fruta</p>		
						

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruita y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

