

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...



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:





Síguenos en:
SERUNION_EDUCA



LUNES / DILLUNS 06

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada mediterránea
Amanida mediterrània
Crema de puerro y pera
Crema de porro i pera
Pechuga de pollo empanada con pisto
Pit de pollastre empanat amb samfaina
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g
Ensalada mixta
Amanida mixta
Coditos a la amatriciana
Colçets a l'amatriciana
Merluza al horno con calabacín salteado
Lluç al forn amb carabasseta saltada
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada especial
Amanida especial
Sopa de puchero
Sopa d'olla
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas
Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
Ensalada mixta
Amanida mixta
Crema de guisantes y manzana
Crema de pèsols i poma
Filete de lomo asado en salsa tradicional
Filet de llomello torrat en salsa tradicional
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIDEO CUINA I TRADICIÓ



MARTES / DIMARTS 07

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g
Ensalada de la comarca
Amanida de la comarca
Espaguetis ECO con queso y albahaca
Espaguetis ECO amb formatge i alfàbega
Abadejo en salsa verde
Abadejo en salsa verda
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 14

614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g
Ensalada de la huerta
Amanida de l'horta
Hervido valenciano
Bullit valencià
Jamoncito de pollo al curry asado con cous cous
Pernilets de pollastre al curri rostit amb cous
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 21

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada valenciana
Amanida valenciana
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Potatge de cigrons a la mediterrània
Tortilla de patata
Tortilla de creïlla
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 28

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada mediterránea
Amanida mediterrània
Fideuá de **verduras de temporada**
Fideua de **verdures de temporada**
Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén
Abadejo al forn amb mussolina d'all i oli al graten
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 01

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de calabaza con tostones caseros
Crema de carabassa amb tostons casolans
Ragout de cerdo en salsa
Ragout de porc en salsa
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g
Ensalada campestre
Amanida campestre
Guiso de **lentejas ECO** con calabaza y toque de canela
Guisat de **llentilles ECO** amb carabassa i toc de canella
Milhojas de mozzarella
Milfulles de mozzarella
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

MENU ESPECIAL FALLAS
TARONJA VALENCIANA: Salmorejo de naranja
Salmorejo de taronja
NIT DEL FOC: Paella valenciana
TRÓ DE BAC: Rollito de jamón york y queso
Rotlet de pernil dolç i formatge
DESPERTÀ: Churros con sirope de chocolate
Xurros amb sirope de xocolate
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada jardinera
Amanida jardinera
Crema de boniato con tostones caseros
Crema de moniato amb tostons casolans
Pollo al ast con verduras salteadas
Pollastre a l'ast amb verdures saltades
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g
Ensalada de la comarca
Amanida de la comarca
Sopa de fideos con **garbanzos ECO**
Sopa de fideus amb **cigrons ECO**
Torta de embutido valenciano
Torta d'embutit valencià
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 02

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g
Ensalada jardinera
Amanida jardinera
Sopa de puchero
Sopa d'olla
Pollo a la manzana con patatas dado
Pollastre a la poma amb creïlles dau
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 09

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
Ensalada completa
Amanida completa
Arros rossejat
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 16

FESTIVO
FESTIU

JUEVES / DIJOUS 23

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz con salsa de tomate provenzal
Arròs amb salsa de tomaca provençal
Merluza a las finas hierbas
Lluç a les fines herbes
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 30

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
Ensalada campestre
Amanida campestre
Lentejas ECO con **verduras de temporada**
Llentilles ECO amb **verdures de temporada**
Croquetas de pollo con guisantes salteados
Croquetes de pollastre amb pèsols saltats
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 03

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g
Ensalada mixta
Amanida mixta
Arros a banda
Buñuelos de brandada de bacalao al horno
Bunyols de brandada de bacallà al forn
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Puchero de garbanzos
Olla de cigrons
Tortilla de habas
Trita de faves
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

FESTIVO
FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 24

LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL
NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Ensalada completa
Amanida completa
MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL
Tosta de hummus de garbanzos con pimentón y aceite de oliva-Tosta d'hummus de cigrons amb pimentó i oli d'oliva
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
Ensalada de la comarca
Amanida de la comarca
ARROZ AL HORNO CON BACALAO
ARRÒS AL FORN AMB BACALLÀ
Tortilla francesa con verduras salteadas
Trita francesa amb verdures saltades
Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan blanco-Pa blanc

