

# 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:





### LUNES / DILLUNS 06

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
 Crema de guisantes y manzana  
 Hamburguesa de ave a la plancha con queso  
 Yogur o fruta/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Crema de pésoles i poma  
 Hamburguesa d'au a la planxa amb formatge  
 logurt o fruita /Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 07

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
 Fideuá de verduras de temporada  
 Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén  
 Zumo de naranja/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Fideua de verdure de temporada  
 Abadejo al forn amb mussolina d'alioli al gratén  
 Suc de taronja /Pa blanc



### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

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

### MIÉRCOLES / DIMECRES 08

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g  
 Ensalada variada  
**Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral**  
 Lomo con pisto  
 Fruta de temporada/Pan integral  
 Amanida variada  
**Caldo de l'iaia tradicional amb pollastre de corral**  
 Llom amb sanfaina  
 Fruta de temporada/Pa integral



### JUEVES / DIJOUS 02

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
 Ensalada variada  
 Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS  
 Entremeses  
 Yogur o fruta/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Arròs al forn amb cigrons ECOLÒGICS  
 Entremesos  
 logurt o fruita /Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 09

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  
**POSTRE ESPECIAL: NATILLAS CON GALLETA/Pan blanco**  
 Amanida variada  
 Guisat de magre amb creïlla i verdures  
 Truita francesa amb verdures fresques saltades  
**POSTRE ESPECIAL NATILLAS CON GALLETA /Pa blanc**

### VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
 Ensalada variada  
 Canelones gratinados  
 Varitas de merluza con patatas fritas  
 Fruta de temporada/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Canelons al gratén  
 Varettes de lluç amb creïlles fregides  
 Fruta de temporada /Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 10

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

### LUNES / DILLUNS 13

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
 Ensalada variada  
 Sopa de ave con fideos  
 Merluza al horno con guisantes y zanahoria salteados  
 Yogur o fruta/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Sopa d'au amb fideus  
 Luç al forn amb pésoles i carlota saltada  
 logurt o fruita /Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 14

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 con patatas  
 Fruta de temporada /Pan blanco  
 Amanida variada  
 Crema de verdure de temporada  
 Pernilets de pollastre en salsa de taronja amb creïlles  
 Fruta de temporada /Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
 Ensalada variada  
 Lentejas con verduras y jamón  
 Gallo San Pedro al limón  
 Fruta de temporada /Pan integral  
 Amanida variada  
 Llentilles amb verdures i pernil  
 Gall Sant Pere a la llima  
 Fruta de temporada /Pa integral

### JUEVES / DIJOUS 16

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
 Ensalada variada  
 Arroz con bacalao y coliflor  
 Coca farcida de verduras de temporada  
 Fruta de temporada /Pan blanco  
 Amanida variada  
 Arròs amb bacallà i floricol  
 Coca farcida de verdures de temporada  
 Fruta de temporada /Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 17

**JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA**  
 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
**INSALSATA 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

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
 Ensalada variada  
 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas  
 Albóndigas de carne con calabaza  
 Yogur o fruta/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Llentilles ECOLÒGQUES estofades  
 Mandonguilles de carn amb carabassa  
 logurt o fruita /Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 21

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  
 Zumo de naranja/Pan blanco  
 Amanida variada  
 Crema de carlota amb tostones casolans  
 Pernilets de pollastre al forn amb bajoqueta amb tomaca  
 Suc de taronja/Pa blanc



### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

**MIÉRCOLES DE CENIZA**  
 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
 Ensalada variada  
 Pataje de garbanzos valenciano  
 Pizza casera de atún  
 Fideuá Gandiense  
 Tortilla con espinacas  
 Fruta de temporada/Pan integral  
 Amanida variada  
 Fideuá gandiense  
 Truita amb espinacs  
 Fruta de temporada /Pa integral

### JUEVES / DIJOUS 23

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



### VIERNES / DIVENDRES 24

**¡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**  
 Limanda en salsa con zanahorias baby  
 Fruta de temporada/Pan blanco  
 Amanida variada  
**PAELLA DE CARXOFES**  
 Limanda en salsa amb carlota baby  
 Fruta de temporada /Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 27

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
**MENÚ ELEGIDO POR 3º DE PRIMARIA**  
 Ensalada variada  
 Espaguetis ECO a la carbonara  
 Hot dog  
 Profiteroles de chocolate o fruta de temporada  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
 Ensalada variada  
**OLLA VALENCIANA**  
 Tortilla francesa con calabacín salteado  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
**OLLA VALENCIANA**  
 Truita francesa amb carabassetta saltada  
 Fruta de temporada /Pa blanc



Síguenos en:  
 SERUNION\_EDUCA





# 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><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</u></b></p> <p>Quinoa salteada con verduritas y revuelto de calabacín Fruta</p>	<p><b><u>JUEVES / DIJOURS 02</u></b></p> <p>Crema de espinacas a la bechamel y sepia a la marinera Fruta</p>	<p><b><u>VIERNES / DIVENDRES 03</u></b></p> <p>Menestra de verduras y tortilla de queso Fruta</p>
<p><b><u>LUNES / DILLUNS 06</u></b></p> <p>Tosta de esgarraet y revuelto de ajos tiernos Fruta</p>	<p><b><u>MARTES / DIMARTS 07</u></b></p> <p>Tomates a la provenzal y ternera con cebolla a la pancha Fruta</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</u></b></p> <p>Crema de zanahoria y tortilla con queso fresco Fruta</p>	<p><b><u>JUEVES / DIJOURS 09</u></b></p> <p>Arroz con verduras y lubina al horno Fruta</p>	<p><b><u>VIERNES / DIVENDRES 10</u></b></p> <p>Crema de brócoli y wok de pollo y verduras Fruta</p>
<p><b><u>LUNES / DILLUNS 13</u></b></p> <p>Lomo a las finas hierbas con puré de patata y espárragos blancos Yogurt</p>	<p><b><u>MARTES / DIMARTS 14</u></b></p> <p>Cuscus con calabacín, puerro y aguacate y tortilla francesa Fruta</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</u></b></p> <p>Espaguetis de calabacín con tomate y lenguado al limón Fruta</p>	<p><b><u>JUEVES / DIJOURS 16</u></b></p> <p>Brócoli salteado y pechuga de pavo al ajillo Fruta</p>	<p><b><u>VIERNES / DIVENDRES 17</u></b></p> <p>Arroz salteado con verduritas y tortilla de atún Fruta</p>
<p><b><u>LUNES / DILLUNS 20</u></b></p> <p>Berenjena crujiente y lomo en salsa de queso Fruta</p>	<p><b><u>MARTES / DIMARTS 21</u></b></p> <p>Pasta con verduritas y huevos rellenos Fruta</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</u></b></p> <p>Champiñones salados y lubina al horno con pimentón Fruta</p>	<p><b><u>JUEVES / DIJOURS 23</u></b></p> <p>Crema de calabaza y salmón al limón Fruta</p>	<p><b><u>VIERNES / DIVENDRES 24</u></b></p> <p>Hervido de verdura y tortilla de jamón serrano Fruta</p>
<p><b><u>LUNES / DILLUNS 27</u></b></p> <p>Tomate con mozzarella y albahaca y contramuslo de pollo al horno con cebolla pochada Fruta</p>	<p><b><u>MARTES / DIMARTS 28</u></b></p> <p>Crema de boniato con merluza al papillote Fruta</p>	<p></p> <p> Síguenos en: <b>SERUNION_EDUCA</b></p>		



# 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:





### LUNES / DILLUNS 06

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
 Crema de guisantes y manzana  
 Hamburguesa de ave a la plancha con queso  
 Yogur o fruta  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 07

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
 Fideuá de verduras de temporada  
 Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén  
 Zumo de naranja  
 Pan blanco

### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
 Ensalada variada  
 Crema de boniato con tostones caseros  
 Alitas de pollo al ast con champiñones salteados  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

### JUEVES / DIJOURS 02

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
 Ensalada variada  
 Arroz al horno de verduras con garbanzos ECOLÓGICOS  
 Entremeses (pechuga de pavo y queso)  
 Yogur o fruta  
 Pan blanco

### VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
 Ensalada variada  
 Pasta blanca gratinada (sin cerdo)  
 Varitas de merluza con patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### LUNES / DILLUNS 13

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
 Ensalada variada  
 Sopa de ave con fideos  
 Merluza al horno con guisantes y zanahoria salteados  
 Yogur o fruta  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 14

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 con patatas  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
 Ensalada variada  
 Lentejas con verduras y jamón  
 Gallo San Pedro al limón  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

### JUEVES / DIJOURS 16

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
 Ensalada variada  
 Arroz con bacalao y coliflor  
 Coca farcida de verduras de temporada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### VIERNES / DIVENDRES 17

**JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA**  
 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
**INSALSATA DI CESAR:** Ensalada de lechuga, pechuga de pavo y salsa César  
**PASTA E FIGIOLE:** Espirales con tomate  
**UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:** Revuelto de huevo con champiñones con picos  
 Yogur natural con topping de fruta

### LUNES / DILLUNS 20

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
 Ensalada variada  
 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas  
 Albóndigas de ave con calabaza  
 Yogur o fruta  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 21

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  
 Zumo de naranja  
 Pan blanco

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

**MIÉRCOLES DE CENIZA**  
 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
 Ensalada variada  
 Fideuá Gandiense  
 Tortilla con espinacas  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

### JUEVES / DIJOURS 23

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
 Ensalada variada  
 Potaje de garbanzos valenciano  
 Pizza casera de atún  
 Yogur o fruta  
 Pan blanco

### VIERNES / DIVENDRES 24

**¡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**  
 Limanda en salsa con zanahorias baby  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### LUNES / DILLUNS 27

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
**MENÚ ELEGIDO POR 3º DE PRIMARIA**  
 Ensalada variada  
 Espaguetis ECO a la carbonara (sin bacon)  
 Hot dog (longanizas de ave)  
 Profiteroles de chocolate o fruta de temporada  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
 Ensalada variada  
**OLLA VALENCIANA (alubias con verduras)**  
 Tortilla francesa con calabacín salteado  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco



Síguenos en:  
**SERUNION\_EDUCA**





# 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>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros SG Alitas de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 02</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz al horno SG con garbanzos ECOLÓGICOS Entremeses SG Yogur o fruta Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Pasta SG gratinada Pescado en tempura casera SG con patatas fritas Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de ave SG a la plancha con queso Yogur o fruta Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá SG de verduras de temporada Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén SG Zumo de naranja Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada <b>Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral (Pasta SG)</b> Lomo con pisto Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 09</b> 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 <b>POSTRE SIN ALÉRGENOS</b> Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada variada GARBANZOS ECOLÓGICAS con verduras Bacalao en salsa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Merluza al horno con guisantes y zanahoria salteados Yogur o fruta Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 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 con patatas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada GARBANZOS con verduras y jamón Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada Arroz con bacalao y coliflor Tosta SG de verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g <b>INSALSATA DI CESAR:</b> Ensalada de lechuga, jamón york y tomate <b>PASTA E FIGIOLE:</b> Pasta SG con panceta SG y tomate <b>LOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:</b> Revuelto de huevo con champiñones con picos SG <b>Yogur natural con topping de fruta</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada GARBANZOS ECOLÓGICAS estofadas Albóndigas de ave SG con calabaza Yogur o fruta Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros SG Jamoncitos de pollo al horno con bajoqueta con tomate Zumo de naranja Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> <b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada variada Fideuá SG Gandiense Tortilla con espinacas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Potaje de garbanzos valenciano Tosta SG casera de atún Yogur o fruta Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> <b>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada variada <b>PAELLA DE ALCACHOFAS</b> Limanda en salsa con zanahorias baby Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g <b>MENÚ ELEGIDO POR 3º DE PRIMARIA</b> Ensalada variada Pasta SG a la carbonara Hot dog (Longanizas de ave SG y pan SG) Fruta Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada <b>OLLA VALENCIANA SG</b> Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p> <b>CUIN! TRADICIO</b> Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p>	<p> </p>	<p></p>



# 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





### LUNES / DILLUNS 06

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
 Crema de guisantes y manzana  
 Hamburguesa de ave SL a la plancha  
 Yogur de soja o fruta  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 07

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
 Fideuá de verduras de temporada  
 Abadejo al horno con verduras  
 Zumo de naranja  
 Pan blanco

### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
 Ensalada variada  
 Crema de boniato con tostones caseros  
 Alitas de pollo al ast con champiñones salteados  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

### JUEVES / DIJOURS 02

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
 Ensalada variada  
 Arroz al horno SL (Sin morcilla) con garbanzos ECOLÓGICOS  
 Entremeses SL (Sin quesos)  
 Yogur de soja o fruta  
 Pan blanco

### VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
 Ensalada variada  
 Pasta blanca cocida con aceite  
 Pescado en tempura casera SL con patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### LUNES / DILLUNS 13

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
 Ensalada variada  
 Sopa de ave con fideos  
 Merluza al horno con guisantes y zanahoria salteados  
 Yogur de soja o fruta  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 14

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 con patatas  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
 Ensalada variada  
 Lentejas con verduras y jamón  
 Gallo San Pedro al limón  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

### JUEVES / DIJOURS 16

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
 Ensalada variada  
 Arroz con bacalao y coliflor  
 Tosta SL de verduras de temporada  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### VIERNES / DIVENDRES 17

**JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA**  
 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
**INSALSATA DI CESAR:** Ensalada de lechuga, jamón york SL  
**PASTA E FIGIOLE:** Espirales con panceta SL y tomate  
**LOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:** Revuelto de huevo con champiñones con picos  
**Yogur de soja con topping de fruta**

### LUNES / DILLUNS 20

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
 Ensalada variada  
 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas  
 Albóndigas de ave SL con calabaza  
 Yogur de soja o fruta  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 21

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  
 Zumo de naranja  
 Pan blanco

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

**MIÉRCOLES DE CENIZA**  
 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
 Ensalada variada  
 Fideuá Gandiense  
 Tortilla con espinacas  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

### JUEVES / DIJOURS 23

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
 Ensalada variada  
 Potaje de garbanzos valenciano  
 Tosta casera de atún  
 Yogur de soja o fruta  
 Pan blanco

### VIERNES / DIVENDRES 24

**¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!**  
 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
**PAELLA DE ALCACHOFAS**  
 Limanda en salsa con zanahorias baby  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### LUNES / DILLUNS 27

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
**MENÚ ELEGIDO POR 3º DE PRIMARIA**  
 Ensalada variada  
 Espaguetis ECO a la carbonara SL (con bebida vegetal)  
 Hot dog (longanizas de ave SL)  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

### MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
 Ensalada variada  
**OLLA VALENCIANA SL**  
 Tortilla francesa con calabacín salteado  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco



Síguenos en:  
**SERUNION\_EDUCA**





# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





**LUNES / DILLUNS 06**

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
Ensalada variada  
Crema de guisantes y manzana  
Hamburguesa de ave SL SPLV a la plancha  
Yogur de soja o fruta  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 07**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada variada  
Fideuá de verduras de temporada  
Abadejo al horno con verduras  
Zum de naranja  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 01**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Crema de boniato con tostones caseros  
Alitas de pollo al ast con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan integral

**JUEVES / DIJOURS 02**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada variada  
Arroz al horno SL SPLV (Sin morcilla) con garbanzos ECOLÓGICOS  
Entremeses SL SPLV (Sin quesos)  
Yogur de soja o fruta  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 03**

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
Ensalada variada  
Pasta blanca cocida con aceite  
Pescado en tempura casera SL SPLV con patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 13**

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
Ensalada variada  
Sopa de ave con fideos  
Merluza al horno con guisantes y zanahoria salteados  
Yogur de soja o fruta  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 14**

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 con patatas  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
Ensalada variada  
Lentejas con verduras y jamón  
Gallo San Pedro al limón  
Fruta de temporada  
Pan integral

**JUEVES / DIJOURS 16**

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
Ensalada variada  
Arroz con bacalao y coliflor  
Tosta SL SPLV de verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 17**

**JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA**  
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
**INSALSATA DI CESAR:** Ensalada de lechuga, jamón york SL SPLV  
**PASTA E FIGIOLE:** Espirales con panceta SL y tomate  
**LOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:** Revuelto de huevo con champiñones con picos  
**Yogur de soja con topping de fruta**

**LUNES / DILLUNS 20**

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
Ensalada variada  
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas  
Albóndigas de ave SL SPLV con calabaza  
Yogur de soja o fruta  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 21**

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  
Zum de naranja  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

**MIÉRCOLES DE CENIZA**  
635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
Ensalada variada  
Fideuá Gandiense  
Tortilla con espinacas  
Fruta de temporada  
Pan integral

**JUEVES / DIJOURS 23**

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Ensalada variada  
Potaje de garbanzos valenciano  
Tosta casera de atún  
Yogur de soja o fruta  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 24**

**¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!**  
773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
**PAELLA DE ALCACHOFAS**  
Limanda en salsa con zanahorias baby  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 27**

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
**MENÚ ELEGIDO POR 3º DE PRIMARIA**  
Ensalada variada  
Espaguetis ECO a la carbonara SL SPLV (con bebida vegetal)  
Hot dog (longanizas de ave SL SPLV)  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 28**

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Ensalada variada  
**OLLA VALENCIANA SL SPLV**  
Tortilla francesa con calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan blanco



Síguenos en:  
**SERUNION\_EDUCA**

