

# 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>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta a la boloñesa vegetal                  Tortilla francesa con verduras salteadas                  Yogur                  Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Magro en salsa                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideus a la cassola                  Tosta de caballa y tomate                  HELADO                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Lentejas ECOLÓGICAS con verduras                  Tortilla de patata                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Hamburguesa de ave con verduras de temporada                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Garbanzos ECO estofados                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Tosta de embutido valenciano                  Helado                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b>                  Entremeses                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa                  Berenjena rellena de verdura y soja texturizada                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  garbanzos con verduras frescas de temporada                  Tortilla de patatas                  Yogur                  Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja                  Tortilla francesa con muselina de alioli a gratén                  HELADO                  Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate                  Hot dog                  Profiteroles con chocolate                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de cocido                  Cocido completo con garbanzos ecológicos                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Fideuá de verduras y pollo                  Berenjena en tempura a la miel                  Tarta de queso con mermelada de fresa                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de magro con cuscús                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato con tostones                  Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de ave con fideos y garbanzos Ecológicos                  Alitas de pollo a la barbacoa                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz con costra</b>                  Tortilla con calabacín                  HELADO                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Espirales con pisto                  Alubias con verduras salteadas                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                  (alitas, pollo rebozado casero y patatas fritas)  <b>Destornillarse de risa</b>                  (pasta espiral a la carbonara con york)  <b>Siempre dulce</b>                  (Helado especial)</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...



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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



  	<p><b>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguen contindre l'al·lèrgen.                  *Revisau les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta SG con tomate                  Pescado a la plancha                  Yogur                  Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras (pasta SG)                  Magro en salsa                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideus a la cassola SG                  (con longaniza de ave SG y pasta SG)                  Tosta SG de caballa y tomate                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Guiso de patata y verduras                  Abadejo con tomate y albahaca                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOUS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Hamburguesa de ave SG con verduras de temporada                  Yogur                  Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Garbanzos ECO con verduras                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de pescado (pasta SG)                  Tosta SG de embutido valenciano SG                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco SG</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz rossejat SG con garbanzos ECO</b>                  Entremeses SG                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Pasta SG con tomate                  Merluza en salsa verde                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  Garbanzos con verduras frescas de temporada                  Tortilla de patatas                  Yogur                  Pan sin gluten</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros SG                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de pasta SG con pollo y verduras (sin salsa de soja)                  Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SG                  POSTRE SIN ALÉRGENOS                  Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate                  Hamburguesa de ave SG con queso SG                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de ave (pasta SG)                  Cocido completo SG con garbanzos ecológicos                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Fideuá de verduras y pollo (pasta SG)                  Merluza con ajo y miel                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de magro con pasta SG                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato                  Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de ave con fideos SG con garbanzos Ecológicos                  Alitas de pollo a la barbaoca SG                  Fruta de temporada                  Pan blanco SG</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verdura</b>                  Tortilla con calabacín                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Pasta SG con pisto                  Merluza en salsa siciliana                  Yogur                  Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>                  Happy combo                  (alitas, pollo rebozado casero SG y patatas fritas)                  Destornillarse de risa                  (pasta SG con tomate y york SG)                  Siempre dulce                  (Postre sin alérgenos)</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	huevo
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍳
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

 	<p><b>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELEDA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta a la boloñesa vegetal                  Calamares a la romana                  Yogur                  Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Pollo al horno                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideus a la cassola (con longaniza de ave)                  Pizza de caballa y tomate                  HELADO                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Lentejas ECOLÓGICAS con verduras                  Abadejo con tomate y albahaca                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz del senyoret</b>                  Hamburguesa de ave con verduras de temporada                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Garbanzos ECO con verduras                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de pescado                  Tosta de tomate, queso y orégano                  Helado                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras con garbanzos ECO</b>                  Surtido de quesos                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal                  Merluza en salsa verde                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  garbanzos con verduras frescas de temporada                  Tortilla de patatas                  Yogur                  Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja                  Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén                  HELADO                  Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate                  Hamburguesa vegetal completa                  Profiteroles con chocolate                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de ave                  Cocado completo (sin cerdo) con garbanzos ecológicos                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Fideuá de verduras y pollo                  Merluza con ajo y miel                  Tarta de queso con mermelada de fresa                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de pollo con cuscús                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato con tostones                  Albóndigas de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de ave con fideos y garbanzos Ecológicos                  Alitas de pollo a la barbacoa                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz con costra (con longaniza de ave)</b>                  Tortilla con calabacín                  HELADO                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Espirales con pisto                  Merluza en salsa siciliana                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>                  Happy combo                  (alitas, nuggets y patatas fritas)                  Destornillarse de risa                  (pasta espiral a la carbonara, sin york)                  Siempre dulce                  (Helado especial)</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:



	<p><b>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                      Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                      Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                      Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                      Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                      Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELEADA DE FRESAS                      Abuela: Maru                      Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 2</b>                      759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                      Ensalada variada                      Pasta a la boloñesa vegetal                      Calamares a la romana                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                      592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                      Ensalada variada                      Sopa de verduras                      Magro en salsa                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                      715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                      Ensalada variada                      Fideus a la cassola                      Tosta integral de calabaja y tomate                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                      592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                      Ensalada variada                      Lentejas ECOLÓGICAS con verduras                      Abadejo con tomate y albahaca y verduras salteadas                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                      652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                      Ensalada variada                      Crema templada de zanahoria                      Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 9</b>                      754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                      Ensalada variada  <b>Arroz del senyoret</b>                      Hamburguesa de ave con verduras de temporada                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                      662,4Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                      Ensalada variada                      Garbanzos ECO con verduras                      Tortilla francesa con champiñón salteado                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                      760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                      Ensalada variada                      Sopa de pescado                      Tosta integral de tomate, queso y orégano                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                      600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                      Ensalada variada  <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b>                      Entremeses                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                      667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                      Ensalada variada                      Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa                      Merluza en salsa verde con verduras salteadas                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 16</b>                      700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                      garbanzos con verduras frescas de temporada                      Tortilla de patatas con verduras salteadas                      Fruta de temporada                      Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                      Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                      Ensalada variada                      Crema de verduras con tostones caseros                      Jamoncito de pollo en salsa de calabacín                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                      585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                      Ensalada variada                      Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja                      Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                      609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                      Arroz con tomate                      Hamburguesa vegetal                      Profiteroles con chocolate                      Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                      665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                      Ensalada variada                      Sopa de cocido                      Cocido completo con garbanzos ecológicos                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                      Fideuá de verduras y pollo                      Merluza con ajo y miel y verduras salteadas                      Tarta de queso con mermelada de fresa                      Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                      603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                      Ensalada variada                      Crema de calabacín                      Verduras salteadas con cuscús                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                      620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                      Ensalada variada                      Crema de boniato                      Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                      635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                      Ensalada variada                      Sopa de ave con fideos y garbanzos Ecológicos                      Alitas de pollo con verduras salteadas                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                      624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                      Ensalada variada  <b>Arroz con costra</b>                      Tortilla con calabacín                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 30</b>                      644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                      Ensalada variada                      Espirales con pisto                      Merluza en salsa siciliana y verduras salteadas                      Fruta de temporada                      Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                      677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                      (alitas, nuggets y patatas fritas)  <b>Destornillarse de isa</b>                      (pasta espiral a la carbonara con york)  <b>Siempre dulce</b>                      (Helado especial)</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...



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:



		<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</u>	<u>JUEVES / DIJOURS 2</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 3</u>
		FESTIVO/ FESTIU	Ensalada de brotes Pollo en salsa de tomate con patata asada	Hummus con picos de zanahoria Pimientos rellenos con verduras y huevo duro
<u>LUNES / DILLUNS 6</u>	<u>MARTES / DIMARTS 7</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</u>	<u>JUEVES / DIJOURS 9</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 10</u>
Cuscús de verduritas y tortilla de queso	Menestra de verduras y rollitos de pavo y queso con patata asada	Ensalada de garbanzos-Tortilla de patata	Ensalada variada Crudités con guacamole y hummus	Ensalada de col Merluza en salsa con lechuga, tomate y queso
<u>LUNES / DILLUNS 13</u>	<u>MARTES / DIMARTS 14</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</u>	<u>JUEVES / DIJOURS 16</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 17</u>
Ensalada de crudités con quinoa y revuelto de champiñones	Dorada al horno con patata asada con pimentón y pimientos salteados	Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno	Crema de calabaza y sepia a la marinera	Menestra de verduras y tortilla de queso
<u>LUNES / DILLUNS 20</u>	<u>MARTES / DIMARTS 21</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</u>	<u>JUEVES / DIJOURS 23</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 24</u>
Lomo a las finas hierbas con puré de patata	Ensalada de tomate con mozzarella y rollito de jamón y queso.	Tosta de esgarraet y revuelto de ajitos tiernos	Crema de zanahoria y salmón con salsa de soja.	Ensalada de crudités y lubina al horno con boniato a rodajas.
<u>LUNES / DILLUNS 27</u>	<u>MARTES / DIMARTS 28</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</u>	<u>JUEVES / DIJOURS 30</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 31</u>
Sopa de fideos con garbanzos Pechuga de pollo al limón.	Hervido de patata y verdura Tortilla de queso	Hummus con palitos de zanahoria Chuleta de pavo con patata asada	Ensalada de tomate Tortilla de patata y calabacín	Menestra de verduras Salmón al papillote



# 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>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELEDA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta a la boloñesa vegetal                  Tortilla francesa con verduras salteadas                  Yogur                  Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Calabacín relleno de verduras y soja texturizada                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideuà de verduras                  Tosta de tomate, queso y orégano                  HELADO                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Lentejas ECOLÓGICAS con verduras                  Tortilla de patata                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Berenjena con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Hamburguesa vegetal con verduras de temporada                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Garbanzos ECO con verduras                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Tosta de tomate, queso y orégano                  Helado                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras con garbanzos ECO</b>                  Surtido de quesos                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal                  Berenjena rellena de verduras y soja texturizada                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  Garbanzos con verduras frescas de temporada                  Tortilla de patatas                  Yogur                  Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros                  Patatas con verduras salteadas y salsa de calabacín                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines con verduras en salsa de soja                  Tortilla francesa con muselina de alioli a gratén                  HELADO                  Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate                  Hamburguesa vegetal completa                  Profiteroles con chocolate                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Verduras con con garbanzos ecológicos                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Fideuà de verduras                  Berenjena en tempura a la miel                  Tarta de queso con mermelada de fresa                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Salteado de verduras con cuscús                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato con tostones                  Hamburguesa vegetal a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras con fideos y garbanzos Ecológicos                  Verdura gratinada                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Tortilla con calabacín                  HELADO                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Espirales con pisto                  Alubias con verduras salteadas                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                  (Calabacín relleno de verduras y soja texturizada y patatas fritas)  <b>Destornillarse de risa</b>                  (pasta espiral a la carbonara vegetal, sin york)  <b>Siempre dulce</b>                  (Helado especial)</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:



	<p><b>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasi Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.                  *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.                  *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta a la boloñesa vegetal SL                  Pescado a la plancha                  Yogur de soja                  Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Magro en salsa                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideus a la cassola SL                  (con longaniza de ave SL)                  Tosta de caballa y tomate                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Lentejas ECOLÓGICAS con verduras                  Abadejo con tomate y albahaca                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Hamburguesa de ave SL con verduras de temporada                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Garbanzos ECO estofados SL                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de pescado                  Tosta de panceta SL                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras con garbanzos ECO</b>                  Entremeses SL                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa SL                  Merluza en salsa verde                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  Garbanzos con verduras frescas de temporada                  Tortilla de patatas                  Yogur de soja                  Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SL                  (sin nata, con bebida vegetal)                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja                  Abadejo al horno en salsa de tomate                  Postre sin alérgenos                  Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate                  Hamburguesa de ave SL completa                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de ave                  Cocido completo SL con garbanzos ecológicos                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Fideuá de verduras y pollo SL                  Merluza con ajo y miel                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de magro con cuscús                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato                  Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de ave con fideos y garbanzos Ecológicos                  Alitas de pollo a la barbaoca SL                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Tortilla con calabacín                  Postre sin alérgenos                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Espirales con pisto                  Merluza en salsa siciliana                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                  (alitas, pollo rebozado casero SL y patatas fritas)  <b>Destornillarse de risa</b>                  (pasta espiral a la carbonara SL, sin leche ni queso, con bebida vegetal)  <b>Siempre dulce</b>                  (Postre sin alérgenos)</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...



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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



 	<p><b>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELEADA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta (175g) a la boloñesa vegetal (3.5R)                  Pescado a la plancha                  Yogur (1.5R)                  Pan integral (1R = 23g)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras (3R=150g)                  Magro en salsa                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (2R=40g)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideus a la cassola (4R=200g)                  Tosta (1R=20g) de caballa y tomate                  Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Lentejas ECOLÓGICAS con verduras (4R=200g)                  Abadejo con tomate y albahaca                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria (2R)                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (3R=69g)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz del senyoret (4R=160g)</b>                  Hamburguesa de ave con verduras de temporada                  Yogur (1.5R)                  Pan blanco (0.5R=10g)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Garbanzos ECO estofados (4R=200g)                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (1R=20g)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de pescado (pasta 3R=150)                  Tosta (1R=20g) de embutido valenciano                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (1R=20g)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO (4R=200g)</b>                  Entremeses                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (1R=20g)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Macarrones ECOLÓGICOS (4R=200g) con boloñesa                  Merluza en salsa verde                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>  <b>garbanzos (4R=200g) con verduras frescas de temporada</b>                  Tortilla de patatas (0.5R)                  Yogur (1.5R)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros (1R=20g)                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (4R=80g)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines (4R=200g) con pollo y verduras en salsa de soja                  Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate (4R=160g)                  Hamburguesa de ave con verduras salteadas                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (1R=20g)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de cocido (150g pasta =3R)                  Cocido completo con garbanzos ecológicos (1R)                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (1R= 23g)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Fideuá de verduras y pollo (150g fideos =4R)                  Merluza con ajo y miel                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (1R=20g)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de magro con cuscús (150g=3R)                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (2R=40g)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato con tostones (1R=20g)                  Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria (1R)                  Fruta de temporada (1R)                  Pan blanco (3R=60g)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de fideos (150g=3R) con garbanzos Ecológicos (1R)                  Alitas de pollo                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz con costra (4R=160g)</b>                  Tortilla con calabacín                  Fruta de temporada (1R)                  Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Espirales con pisto (150g=3R)                  Merluza en salsa siciliana                  Yogur (1.5R)                  Pan blanco (1.5R=30g)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                  (alitas, pollo a la plancha y patatas fritas(100g=2R))  <b>Destornillarse de risa</b>                  (pasta (150g=3R) a la carbonara con york)  <b>Siempre dulce</b>                  (Fruta de temporada 1R)</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:





**GANADORES CONCURSO ABUELOS**  
**1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO**  
 Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro  
 Alumno: Izan Dasi Torres  
**2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL**  
 Alumno: Poldy Rodríguez Andrés  
 Niño: Nairobi Lopez Rodríguez  
**Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELEDA DE FRESAS**  
 Abuela: Maru  
 Alumno: Hugo Montoliu Pérez

**MIÉRCOLES / DIMECRES 1**

**FESTIVO/  
FESTIU**

**JUEVES / DIJOURS 2**

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
 Ensalada variada  
 Pasta a la boloñesa vegetal  
 Calamares a la romana  
 Yogur  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 pasta a la bolonyesa vegetal  
 Calamars a la romana  
 logurt  
 Pa integral

**VIERNES / DIVENDRES 3**

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g  
 Ensalada variada  
 Sopa de verduras  
 Magro en salsa  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 Sopa de verduras  
 Magre en salsa  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 6**

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g  
 Ensalada variada  
 Fideus a la cassola  
 Pizza de caballa y tomate  
 HELADO  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 Fideus a la cassola  
 Pizza amb cavalla i tomaca  
 GELAT  
 Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 7**

**ESPÉCTACULO EN EL COMEDOR: VISITA DEL CIRCO**  
 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
 Ensalada variada  
 Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
 Abadejo con tomate y albahaca  
 Fruta de temporada  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 Lentejas ECOLÓGICAS amb verdures  
 Abadejo amb tomaca i alfàbega  
 Fruta de temporada  
 Pa integral

**MIÉRCOLES / DIMECRES 8**

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g  
 Ensalada variada  
 Crema templada de zanahoria  
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados  
 Fruta de temporada  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 Crema temperada de carlota  
 Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats  
 Fruta de temporada  
 Pa integral

**JUEVES / DIJOURS 9**

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
 Ensalada variada  
**Arroz del senyoret**  
 Hamburguesa de ave con verduras de temporada  
 Yogur  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
**Arroz del senyoret**  
 Hamburguesa de ave amb verdures de temporada  
 logurt  
 Pa blanc

**VIERNES / DIVENDRES 10**

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
 Ensalada variada  
 Garbanzos ECO estofados  
 Tortilla francesa con champiñón salteado  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 Cigrons ECO estofats  
 Truita francesa amb xampinyons saltats  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 13**

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g  
 Ensalada variada  
 Sopa de pescado  
 Torta de embutido valenciano  
 Helado  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 Sopa de peix  
 Coca d'embotit valencià  
 Gelat

**MARTES / DIMARTS 14**

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g  
 Ensalada variada  
**Arroz rossejat con garbanzos ECO**  
 Entremeses  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
**Arroz rossejat amb cigrons ECO**  
 entremesos  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
 Ensalada variada  
 Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa  
 Merluza en salsa verde  
 Fruta de temporada  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa  
 lluç en salsa verda  
 Fruta de temporada  
 Pa integral

**JUEVES / DIJOURS 16**

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  
**DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA**  
**garbanzos con verduras frescas de temporada**  
 Tortilla de patatas  
 Yogur  
 Pan sin gluten  
**cigrons amb verdures fresques de temporada**  
 Truita de creïlles  
 logurt  
 Pa sense gluten

**VIERNES / DIVENDRES 17**

Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
 Ensalada variada  
 Crema de verduras con tostones caseros  
 Jamoncito de pollo en salsa de calabacín  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 Crema de verduras amb tostons casolans  
 Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta  
 fruita de temporada  
 Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 20**

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
 Ensalada variada  
 Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja  
 Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén  
 HELADO  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja  
 Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten  
 GELAT  
 Pa integral

**MARTES / DIMARTS 21**

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
**MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA**  
 Arroz con tomate  
 Hot dog  
 Profiteroles con chocolate  
 Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
 Ensalada variada  
 Sopa de cocido  
 Cocido completo con garbanzos ecológicos  
 Fruta de temporada  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 Sopa de putxero  
 Putxero complet amb cigrons ecològics  
 Fruta de temporada  
 Pa integral

**JUEVES / DIJOURS 23**

**MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS**  
 Fideuà de verduras y pollo  
 Merluza con ajo y miel  
 Tarta de queso con mermelada de fresa  
 Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 24**

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
 Ensalada variada  
 Crema de calabacín  
 Goulash de magro con cuscús  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 Crema de carabasseta  
 Goulash de magre amb cuscús  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

**LUNES / DILLUNS 27**

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
 Ensalada variada  
 Crema de boniato con tostones  
 Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 crema de moniato amb tostons  
 Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota  
 Fruta de temporada  
 Pa blanc

**MARTES / DIMARTS 28**

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
 Ensalada variada  
 Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos  
 Alitas de pollo a la barbacoa  
 Fruta de temporada  
 Pan integral  
 Amanida variada  
 Sopa de fideus amb cigrons Ecològics  
 Aletes de pollastre a la barbacoa  
 Fruta de temporada  
 Pa integra

**MIÉRCOLES / DIMECRES 29**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
**Arroz con costra**  
 Tortilla con calabacín  
 HELADO  
 Pan integral  
 Amanida variada  
**Arròs amb costra**  
 Truita amb carabasseta  
 GELAT  
 Pa integral

**JUEVES / DIJOURS 30**

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
 Ensalada variada  
 Espirales con pisto  
 Merluza en salsa siciliana  
 Yogur  
 Pan blanco  
 Amanida variada  
 espirals amb sanfaina  
 lluç en salsa siciliana  
 logurt  
 Pa blanc

**VIERNES / DIVENDRES 31**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
**JORNADA EMOJI PARTY**  
**Happy combo**  
 (alitas, nuggets y patatas fritas)  
**Destornillarse de risa**  
 (pasta espiral a la carbonara con york)  
**Siempre dulce**  
 (Helado especial)





# 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>GANADORES CONCURSO ABUELOS</b>  <b>1º Plato: FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</b>                  Abuelos: Juana García Sánchez/ Mateo Torres Simarro                  Alumno: Izan Dasí Torres  <b>2º Plato: MERLUZA CON AJO Y MIEL</b>                  Alumno: Poldy Rodríguez Andrés                  Niño: Nairobi Lopez Rodríguez                  Postre: TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE FRESAS                  Abuela: Maru                  Alumno: Hugo Montoliu Pérez</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta blanca con tomate                  Pescado en su jugo                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Magro en salsa                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Pasta blanca con pollo                  Tosta de caballa y tomate                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Arroz templado de zanahoria                  Abadejo en su jugo                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz blanco con pollo</b>                  Hamburguesa de ave                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Hervido de verdura y patata (poca verdura)                  Tortilla francesa con champiñón salteado                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b>                  760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g                  Ensalada variada                  Sopa de pescado                  Tosta de embutido valenciano                  Manzana asada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz blanco con pollo</b>                  Entremeses                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Pasta blanca con tomate                  Merluza en salsa verde                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  Garbanzos con verduras frescas de temporada                  Tortilla de patatas                  Yogur de soja                  Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b>                  Pa blanc 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines con pollo y verduras                  Abadejo al horno                  Manzana asada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  <b>MENÚ ELEGIDO POR 1º DE PRIMARIA</b>                  Arroz con tomate                  Hamburguesa de ave                  Profiteroles con chocolate                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de cocido                  Cocido completo (sin garbanzos ecológicos)                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 23</b>  <b>MENUS GANADORES DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>                  Pasta blanca de verduras y pollo                  Merluza en su jugo                  Tarta de queso con mermelada de fresa                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de magro con cuscús                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato con tostones                  Hamburguesa de ave con patata asada                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b>                  635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g                  Ensalada variada                  Sopa de fideos (sin garbanzos Ecológicos)                  Alitas de pollo                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz blanco con pollo</b>                  Tortilla francesa                  Manzana asada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Pasta blanca con tomate                  Merluza en su jugo                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                  (alitas, pollo plancha y patatas asadas)  <b>Destornillarse de risa</b>                  (pasta blanca con tomate y york)  <b>Siempre dulce</b>                  Yogur de soja con topping de fruta</p>

