

# 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:



<p><b><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Tosta de pan blanco de york, tomate y orégano Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Pasta blanca con tomate natural Abadejo en su jugo Yogur natural sin azúcar con canela Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con patata asada Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz blanco con pollo Cinta de lomo Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Fruta de temporada* Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Crema de calabacín Goulash de magro con pasta coquillote Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Pasta blanca con atún ( al natural, escurrido) Rollito de jamón york Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Yogur natural sin azúcar con canela Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideos blancos con pollo Merluza al horno Yogur natural sin azúcar con canela</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Guiso de patata y verduras <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b> Tosta de pan blanco con york y tomate Fruta de temporada* Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta blanca con pollo Zarzuela de pescado Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Crema de patata Albóndigas de pollo al horno Fruta de temporada* Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Arroz blanco con pollo Cinta de lomo Helado sin azúcar Pan</p>		<p><b><u>*Fruta permitida:</u></b> Manzana lavada sin piel, plátano verde, membrillo, melocotón en almíbar muy bien escurrido, manzana asada, pera sin piel... <b><u>*Lácteos:</u></b> como opción de lácteo se <u>¡</u>dará yogur natural sin azúcar</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><u>LUNES 02</u></b>                      Crema de puerros (patata 3R=150g)                      Tosta (2R=40g) de bacon, queso y orégano                      Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>                      Ensalada variada                      Macarrones ECO (pasta 4R=200g) con boloñesa vegetal                      Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)                      Fruta de temporada (1R) con Yogur natural (1R)</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>                      Ensalada variada                      Sopa de ave con fideos (pasta 4R=200g)                      Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas (1R=50g)                      Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>                      Arroz al horno con garbanzos (arroz; 4R=160g; garbanzos 1R=50g)                      Pollo al horno con ensalada variada                      Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>                      Lentejas Eco con verduras (lentejas 4R=200g)                      Tortilla francesa y ensalada variada                      Fruta de temporada (1R)                      Pan (1R=20g)</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de calabacín (patata 3R=150g)                      Goulash de magro en salsa con pasta (pasta 2R=100g)                      Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>                      Arroz a banda (arroz 4R=160g)                      Panaché de fiambre con ensalada variada                      Fruta de temporada (1R)                      Pan (1R=20g)</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>                      Sopa de ave con fideos (pasta 4R=200g)                      Tortilla francesa con quesito y ensalada variada                      Yogur natural (1R) con canela                      Pan (1R=20g)</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b>                      Fideuà de pollo y verduras (pasta 5R=250g)                      Merluza al horno                      Yogur natural (1R) con canela</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>                      Lentejas estofadas (sin patata; lentejas 4R=200g)  <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b>                      Panini (2R=40g) de verduras y queso y ensalada variada</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>                      Pasta gratinada (pasta 4R=200g)                      Zarzuela de pescado y ensalada variada                      Fruta de temporada (1R)                      Pan (1R=20g)</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de verduras de temporada (patata 3R=150g)                      Albóndigas a la jardinera                      Fruta de temporada (1R)                      Pan (2R=40g)</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>                      Paella valenciana (arroz 5R=200g)                      Pollo rebozado casero (harina 1R=14g) y ensalada variada                      Helado sin azúcar</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><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Yogur Pan integral</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas al horno Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz con verduras Pollo plancha con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Rollito de jamón york con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan integral</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b> <b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso (sin mermelada, poca cantidad)</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta con tomate Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Pollo plancha y ensalada variada Yogur Pan integral</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><u>LUNES 02</u></b>                      Crema de legumbre y verdura (legumbre 5R=250g)                      Tosta integral (2R=46g) de bacon, queso y orégano                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural (1R)</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>                      Ensalada variada                      Arroz integral (5R=200g) con verduras                      Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural con canela (1R)                      Pan integral (2R=46g)</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>                      Ensalada variada                      Sopa de puchero con arroz integral (5R=200g)                      Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas (1R=50g)                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural (1R)                      Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>                      Arroz integral de verduras con garbanzos (arroz integral 5R=200g; garbanzos 1R=50g)                      Pollo rebozado casero (harina 1R=14g) con ensalada variada                      Fruta de temporada (2R)                      Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>                      Lentejas Eco con verduras (sin patata; lentejas 5R=250g)                      Tortilla francesa y ensalada variada                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural (1R)                      Pan integral (2R=46g)</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de legumbre (legumbre 5R=250g)                      Goulash de magro en salsa con arroz integral (2R=80g)                      Fruta de temporada (2R)                      Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>                      Arroz a banda (arroz integral; 5R=200g)                      Panaché de fiambre con ensalada variada                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural (1R)                      Pan integral (2R=46g)</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>                      Sopa de ave con arroz integral (5R=200g)                      Tortilla francesa con quesito y ensalada variada                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural con canela (1R)                      Pan (2R=46g)</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b>                      Arroz integral (6R=240g) con pollo y verduras                      Merluza con ajo (sin miel)                      Yogur de sabores (1.5R) + fruta de temporada(1R)                      Pan integral (1.5R=35g)</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>                      Lentejas estofadas (lentejas 5R=200g; sin patata)  <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b>                      Tosta integral (2R=46g) de verduras y queso y ensalada variada                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural (1R)</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>                      Arroz integral de verduras con garbanzos (arroz integral 5R=200g; garbanzos 2R=100g)                      Zarzuela de pescado y ensalada variada                      Fruta de temporada (2R)                      Pan integral (1R=23g)</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de legumbres (legumbre 5R=250g)                      Albóndigas a la jardinera                      Fruta de temporada (2R) + Yogur natural (1R)                      Pan integral (2R=46g)</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>                      Arroz integral con pollo, verduras (arroz 6R=240g)                      Pollo rebozado casero (harina 1.5R=21g) y ensalada variada                      Flash sin azúcar con edulcorantes (0,5R)                      Pan integral (2R=46g)</p>		<p><b><u>*No se servirá plátano, pasta, arroz blanco ni Pan integralblanco. *En el caso del arroz y el Pan integralse servirán formatos integrales.</u></b></p> <p><b><u>*En los platós a base de Arroz integral aumentar la ración de verduras y alimentós proteicos.</u></b></p>

## LUNES

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

**Crema de puerros**  
**Pizza casera de bacon, queso y orégano**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Tortilla de atún con mazorca de maíz  
Fruta de temporada

## MARTES



643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

**Ensalada variada**  
**Pasta ECO con boloñesa vegetal**  
**Pescado a la vizcaína**  
**(con tomate, pimiento y cebolla)**  
**POSTRE TRADICIONAL: FARTONS**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas  
Fruta de temporada



## MIÉRCOLES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

**Ensalada variada**  
**Sopa de puchero con fideos**  
**Jamoncito de pollo en salsa de calabacín y patatas fritas**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pescado en salsa mery con champiñones y cous cous  
Fruta de temporada

## JUEVES

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

**Arroz al horno con garbanzos**  
**San Jacobo y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras-Tortilla de patata  
Fruta de temporada

## VIERNES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

**Lentejas ECO con verduras**  
**Tortilla francesa y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wok de pasta con verduras y taquitos de pollo  
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

**Ensalada variada**  
**Crema de calabacín**  
**Goulash de magro en salsa con pasta**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto con queso fresco y verduras con tosta de pan integral  
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

**Arroz a banda**  
**Panaché de fiambre con ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César-Tosta de hummus  
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

**Sopa de ave con fideos**  
**Tortilla de patata y ensalada variada**  
**POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz  
Fruta de temporada

### JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"

#### Fideuà de pollo y verduras

Receta de Juana García y Mateo Torres, abuelos de Izan Dasí Torres

#### Merluza con ajo y miel

Receta de Poldy Rodríguez, abuela Nairobi López Rodríguez

#### Tarta de queso con mermelada de fresa

Receta de Maru, abuela de Hugo Montoliu Pérez



762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

**Lentejas estofadas**  
**PLATO CUINA E INCLUSIÓ**  
**Coca de calabacín y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza-Pescado a la plancha  
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

**Pasta gratinada**  
**Zarzuela de pescado y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous  
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

**Ensalada variada**  
**Crema de verduras de temporada**  
**Albóndigas a la jardinera**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de pasta-Pescado a la plancha  
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

**Paella valenciana**  
**Fritura variada y ensalada variada**  
**Helado**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras-Tortilla de patata  
Fruta de temporada

### EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, sandía, melón y frutas de hueso). Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancia, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**



\*Durante el mes de junio podrán existir variaciones en el menú para evitar el desperdicio alimentario



## NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Ahora que empieza el calor es fundamental una buena hidratación. Para fomentar que los niños tomen líquidos, podemos utilizar bebidas saborizadas. Os damos unos ejemplos:

### LIMONADA DE MANGO

#### INGREDIENTES

2 vasos de mango troceado, 1 vaso de zumo de limón,  
5 vasos de agua

#### PASOS

1. Pela el mango y córtalo en dados hasta lograr la medida de los vasos. Con dos o tres mangos será suficiente, dependiendo de su tamaño.
2. Exprime varios limones hasta alcanzar un vaso de zumo de limón.
3. En tu licuadora, vierte el mango cortado, el zumo de limón y los vasos de agua. Bate bien y sirve en vasos con varios hielos.



### AGUA DE FRESA Y NARANJA

#### INGREDIENTES

1 naranja, 5 fresas, 6 hojas de menta, 4 vasos de agua

#### PASOS

1. Corta las naranjas y las fresas en rodajas.
2. Echa la fruta, la menta y el agua en una botella de vidrio y deja reposar en la nevera al menos una hora. Cuanto más tiempo repose, más sabor tendrá.
3. Consúmela en un tiempo máximo de 48 horas.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

### JORNADA DE LOS POSTRES TRADICIONALES

AMB COR DE POBLE, seguimos descubriendo los sabores más típicos, esta vez en forma de postre tradicional, en el que conoceremos los ingredientes más populares de la repostería que iremos degustando en nuestros comedores.



### TRIS TRAS ¡A JUGAR!

¡LOS JUEGOS SOBRE LA MESA! Aprenderemos diversos juegos de mesa y disfrutaremos con los compañer@s.



# 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>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Pizza de bacon, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos San jacobó con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Fruta de temporada</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Fruta de temporada Pan</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><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz con verduras Pollo rebozado casero con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con pasta coquilleté Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b> <b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Fritura variada (sin cerdo) y ensalada variada Helado Pan</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:



<b>LUNES 02</b> Crema de patata Tosta de bacon y queso Yogur natural sin azúcar Pan	<b>MARTES 03</b> Pasta blanca con atún Abadejo en su jugo Yogur natural sin azúcar con canela Pan	<b>MIÉRCOLES 04</b> Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo y patatas fritas Yogur natural sin azúcar Pan	<b>JUEVES 05</b> Arroz con pollo y champiñones Pollo rebozado casero Yogur natural sin azúcar Pan	<b>VIERNES 06</b> Guiso de patata y verdura* Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar Pan
<b>LUNES 09</b> Crema de patata Goulash de magro en salsa con pasta blanca Yogur natural sin azúcar Pan	<b>MARTES 10</b> Arroz blanco con atún Rollito de jamón york y queso Yogur natural sin azúcar Pan	<b>MIÉRCOLES 11</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Yogur natural sin azúcar con canela Pan	<b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b> Fideos blancos con pollo Merluza al horno Yogur natural sin azúcar con canela	<b>VIERNES 13</b> Guiso de patata y verdura* <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> Tosta de pan blanco con york y queso Yogur natural sin azúcar Pan
<b>LUNES 16</b> Pasta blanca con pollo Zarzuela de pescado Yogur natural sin azúcar Pan	<b>MARTES 17</b> Crema de patata Albóndigas de pollo al horno Yogur natural sin azúcar Pan	<b>MIÉRCOLES 18</b> Arroz blanco con pollo Cinta de lomo Yogur natural sin azúcar Pan		<b>Verduras permitidas:</b> (<0,5 g de fructosa/100 g): <u>Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas.</u> <u>*Se pueden usar garbanzos y alubias siempre que sea en pequeñas cantidades por ingesta.</u>

# 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>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos Pollo rebzado casero sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Panache de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b> <b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas sin alérgenos <b>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</b> Coca de calabacín SFS y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Pollo rebozado casero y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.  *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Pizza de bacon, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno (sin garbanzos) San jacobito con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Helado Pan</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><u>LUNES 02</u></b>                      Crema de puerros                      Tosta SG de atún, queso y orégano                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>                      Ensalada variada                      Pasta SG con tomate                      Abadejo a la vizcaína                      (con tomate, pimiento y cebolla)  <b>Postre especial sin alérgenos</b>                      Pan SG</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>                      Ensalada variada                      Sopa de ave con fideos SG                      Jamoncito de pollo en salsa SG con calabacín y patatas fritas                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>                      Arroz al horno con garbanzos                      Pollo rebozado casero sin alérgenos y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>                      Guiso de patata y verdura                      Tortilla francesa con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de calabacín                      Goulash de magro en salsa con pasta SG                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>                      Arroz a banda                      Panaché sin alérgenos sin alérgenos con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>                      Sopa de ave con fideos SG                      Tortilla de patata y ensalada variada  <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b>                      Pan SG</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b>  <b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b>                      Fideuà de pollo y verduras (pasta SG)                      Merluza con ajo y miel                      Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>                      Guiso de patata y verdura  <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b>                      Coca de calabacín SG y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>                      Pasta SG con tomate                      Zarzuela de pescado y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de verduras de temporada                      Albóndigas sin alérgenos a la jardinera                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>                      Paella valenciana                      Pollo rebozado casero sin alérgenos y ensalada variada                      Helado sin alérgenos                      Pan SG</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.                       *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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>LUNES 02</b>            Crema de puerros            Tosta de atún            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>MARTES 03</b>            Ensalada variada            Macarrones ECO con tomate            Abadejo a la vizcaína            (con tomate, pimiento y cebolla)  <b>Postre especial sin alérgenos</b>            Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04</b>            Ensalada variada            Sopa de ave con fideos            Jamoncito de pollo al horno con verduras            y patatas fritas            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>JUEVES 05</b>            Arroz al horno sin alérgenos            Pollo rebozado casero sin alérgenos con            ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>VIERNES 06</b>            Lentejas ECO con verduras            Tortilla francesa con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b>LUNES 09</b>            Ensalada variada            Crema de calabacín            Goulash de magro en salsa con            pasta coquillote            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>MARTES 10</b>            Arroz a banda            Panaché de fiambre sin alérgenos con            ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b>            Sopa de ave con fideos            Tortilla de patata y ensalada variada  <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE            LIMÓN</b>            Pan</p>	<p><b>JUEVES 12</b>  <b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b>            Fideuà de pollo y verduras sin alérgenos            Merluza con ajo y miel            Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b>VIERNES 13</b>            Lentejas estofadas con verduras  <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b>            Tosta de jamón york sin alérgenos y            ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b>LUNES 16</b>            Pasta con tomate            Zarzuela de pescado y ensalada            variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>MARTES 17</b>            Ensalada variada            Crema de verduras de temporada            Albóndigas sin alérgenos a la jardinera            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b>            Paella valenciana            Pollo rebozado casero sin alérgenos y            ensalada variada            Helado sin alérgenos            Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con            ingredientes que puedan contener los            alérgenos.            *Se revisan las etiquetas de todos los            productos utilizados en el menú de forma            diaria.            *Las cremas, purés y salsas no contienen            leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.            * El lácteo servido en este menú es postre de            soja.</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>LUNES 02</b> Crema de puerros Tosta de atún Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 03</b> Ensalada variada Macarrones ECO con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con verduras y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 05</b> Arroz al horno sin alérgenos Pollo rebozado casero sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 06</b> Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 09</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 10</b> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan</p>	<p><b>JUEVES 12</b> <b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b> Fideuà de pollo y verduras sin alérgenos Merluza con ajo y miel Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b>VIERNES 13</b> Lentejas estofadas con verduras <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 16</b> Pasta con tomate Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 17</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b> Paella valenciana Pollo rebozado casero sin alérgenos y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</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:



<p><b><u>LUNES 02</u></b>                      Crema de puerros                      Tosta SG de atún, queso y orégano                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>                      Ensalada variada                      Patatas con tomate                      Abadejo a la vizcaína                      (con tomate, pimiento y cebolla)  <b>Postre especial sin alérgenos</b>                      Pan SG</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>                      Ensalada variada                      Sopa de ave con arroz                      Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>                      Arroz con verduras                      Pollo rebozado casero sin alérgenos con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>                      Guiso de patata y verdura                      Tortilla francesa con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de calabacín                      Goulash de magro en salsa con arroz                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>                      Arroz a banda                      Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>                      Sopa de ave con arroz                      Tortilla de patata y ensalada variada  <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b>                      Pan SG</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b>  <b><u>JORNADA “IAIOS ENSENYEU-NOS”</u></b>                      Fideuà de pollo y verduras sin alérgenos                      Merluza con ajo y miel                      Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>                      Guiso de patata y verdura  <b>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</b>                      Tosta SG de jamón york sin alérgenos y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>                      Patatas con tomate                      Zarzuela de pescado y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de verduras de temporada                      Hamburguesa vegetal                      Fruta de temporada                      Pan SG</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>                      Paella valenciana (sin garrofón, sin judía verde)                      Pollo rebozado casero sin alérgenos y ensalada variada                      Helado sin alérgenos                      Pan SG</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.                       *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Tosta de jamón york, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Pescado sin alérgenos a la vizcaína <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos Pollo rebozado casero con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz con verduras Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b> <b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Hamburguesa de ave sin alérgenos Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Pescado sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Pollo rebozado casero y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Pizza de bacon, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos San jacobito con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Helado (no melocotón) Pan</p>	<p><b><u>*NO SE OFRECERÁ MELOCOTÓN COMO OPCIÓN DE FRUTA NI DERIVADOS.</u></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:



<p><b><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Pizza de bacon, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos San jacobito con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Helado Pan</p>	<p><b><u>*No se servirà melocotón ni derivados (Paraguay, nectarina, pavia, ciruela)...</u></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:



<p><b>LUNES 02</b> Crema de puerros Pizza de bacon, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 03</b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</b> Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04</b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 05</b> Arroz al horno con garbanzos San jacobito con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 06</b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 09</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 10</b> Arroz a banda Panaché de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan</p>	<p><b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso (SIN MERMELADA)</p>	<p><b>VIERNES 13</b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 16</b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 17</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Helado (NO MELOCOTÓN NI FRESA) Pan</p>	<p><b>*NO SE OFRECERÁ MELOCOTÓN NI FRESA COMO OPCIÓN DE FRUTA NI DERIVADOS.</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:



<p><b><u>LUNES 02</u></b>            Crema de puerros            Tosta de jamón york, queso y orégano            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>            Ensalada variada            Macarrones ECO con boloñesa vegetal            Tortilla francesa  <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b>            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>            Ensalada variada            Sopa de puchero con fideos            Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>            Arroz al horno con garbanzos            Pollo rebozado casero con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>            Lentejas Eco con verduras            Tortilla francesa con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>            Ensalada variada            Crema de calabacín            Goulash de magro en salsa con pasta coquillote            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>            Arroz con verduras            Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>            Sopa de ave con fideos            Tortilla de patata y ensalada variada  <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b>            Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b>  <b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b>            Fideuà de pollo y verduras            Hamburguesa de ave sin alérgenos            Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>            Lentejas estofadas  <b><u>PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ</u></b>            Coca de calabacín y ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>            Pasta gratinada            Tortilla francesa y ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>            Ensalada variada            Crema de verduras de temporada            Albóndigas a la jardinera            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>            Paella valenciana            Pollo rebozado casero y ensalada variada            Helado sin alérgenos            Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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>LUNES 02</b> Crema de puerros Tosta de atún Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 03</b> Ensalada variada Macarrones ECO con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con verduras y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 05</b> Arroz al horno sin alérgenos Pollo rebozado casero sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 06</b> Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 09</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 10</b> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan</p>	<p><b>JUEVES 12</b> <b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b> Fideuà de pollo y verduras SPLV Merluza con ajo y miel Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b>VIERNES 13</b> Lentejas estofadas con verduras <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 16</b> Pasta con tomate Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 17</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b> Paella valenciana Pollo rebozado casero sin alérgenos y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</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>LUNES 02</b> Crema de puerros Pizza de bacon, tomate y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 03</b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</b> Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04</b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>JUEVES 05</b> Arroz al horno con garbanzos Pollo rebozado casero con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 06</b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 09</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 10</b> Arroz a banda Panaché de fiambre (sin queso) con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan</p>	<p><b>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Postre especial sin queso</p>	<p><b>VIERNES 13</b> Lentejas estofadas <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> Coca de calabacín (sin queso) y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 16</b> Pasta con tomate Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 17</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Helado Pan</p>	<p><b>*No se hará uso de queso en ninguna de las elaboraciones.</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:



<p><b><u>LUNES 02</u></b>                      Crema de puerros                      Pizza de bacon, queso y orégano                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>                      Ensalada variada                      Macarrones ECO con boloñesa vegetal                      Abadejo a la vizcaína                      (con tomate, pimiento y cebolla)  <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b>                      Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>                      Ensalada variada                      Sopa de puchero con fideos                      Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>                      Arroz al horno con garbanzos                      San jacobito con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>                      Lentejas Eco con verduras                      Tortilla francesa y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de calabacín                      Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>                      Arroz a banda                      Panaché de fiambre con ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>                      Sopa de ave con fideos                      Tortilla de patata y ensalada variada  <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b>                      Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b>                      Fideuà de pollo y verduras                      Merluza con ajo y miel                      Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>                      Lentejas estofadas  <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b>                      Coca de calabacín y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>                      Pasta gratinada                      Zarzuela de pescado y ensalada variada                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>                      Ensalada variada                      Crema de verduras de temporada                      Albóndigas a la jardinera                      Fruta de temporada                      Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>                      Paella valenciana                      Fritura variada y ensalada variada                      Helado                      Pan</p>		<p><b><u>*REVISAR LAS FICHAS TECNICAS DE TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS.</u></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:



<p><b><u>LUNES 02</u></b> Crema de puerros Pizza de bacon, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos (sin ternera) San jacobito con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b> Lentejas Eco con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambre (sin ternera) con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y ensalada variada <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan</p>	<p><b><u>JORNADA "IAIOS ENSENYEU-NOS"</u></b> Fideuà de pollo y verduras Merluza con ajo y miel Tarta de queso con mermelada de fresa</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b> Lentejas estofadas (sin ternera) <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b> Pasta gratinada Zarzuela de pescado y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de pollo a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Fritura variada y ensalada variada Helado Pan</p>	<p><b><u>*No se utilizarà ternera en ninguna de las elaboraciones</u></b></p>	