

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



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

LUNES 2

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101
LENGUADO A LA MENIERE
KCAL 1086 LIP 51 PROT 57 HC 95

LUNES 9

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS
LENGUADINA EMPANADA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 886 LIP 30 PROT 49 HC 92
POLLO AL AJILLO
KCAL 1049 LIP 44 PROT 60 HC 89

LUNES 16

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
LOMO FRESCO CON SALSA MARY
COUS-COUS CON VERDURAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1066 LIP 49 PROT 56 HC 91
GALLOS AL HORNO
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC 89

LUNES 23

ENSALADA ARCOIRIS
ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1026 LIP 47 PROT 47 HC 102
SALCHICHA FRESCA
KCAL 1194 LIP 59 PROT 51 HC 112

LUNES 30

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS ECO CARBONARA
TORTILLA DE PATATA
ASADILLO DE PIMIENTOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1118 LIP 54 PROT 43 HC 106
ALITAS DE POLLO A LA MIEL
KCAL 1069 LIP 54 PROT 51 HC 78

MARTES

MARTES 3

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 927 LIP 29 PROT 41 HC 109
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
KCAL 929 LIP 31 PROT 49 HC 99

MARTES 10

ENSALADA MEDITERRÁNEA
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1025 LIP 53 PROT 33 HC 100
RAPE A LA MARINERA
KCAL 884 LIP 36 PROT 46 HC 88

MARTES 17

ENSALADA CESAR
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114
SEPIA A LA PLANCHA CON SALSA MARY
KCAL 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

MARTES 24

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 983 LIP 44 PROT 58 HC 81
EMPERADOR A LA PLANCHA
KCAL 979 LIP 42 PROT 50 HC 93

MARTES 31

ENSALADA ARCOIRIS
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
PESCADO REBOZADO
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 903 LIP 42 PROT 51 HC 78
HAMBURGUESA MIXTA
KCAL 1036 LIP 53 PROT 43 HC 77

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 4

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
BERENJENA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110
EMPERADOR CON SALSA MARY
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 94

MIÉRCOLES 11

ENSALADA ARCO IRIS
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA
CALABACÍN A LA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100
LOMO ADOBADO
KCAL 1045 LIP 43 PROT 47 HC 101



MIÉRCOLES 18

ENSALADA DEL CHEF
CODITOS CON ATÚN Y VERDURAS
PESCADO A LA ANDALUZA
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 926 LIP 38 PROT 48 HC 98
CARNE MAGRA ESTOFADA
KCAL 975 LIP 38 PROT 60 HC 98

MIÉRCOLES 25

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA
MENESTRA SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 943 LIP 43 PROT 56 HC 85
HAMBURGUESA MIXTA
KCAL 1023 LIP 55 PROT 53 HC 82

POSTRES CASEROS

Natillas, arroz con leche, bizcocho de chocolate, gelatina baja en azúcar, profiteroles con chocolate, bizcocho de zanahoria, tarta de queso, flan, etc.

JUEVES

JUEVES 5

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1098 LIP 47 PROT 63 HC 99
CABALLA A LA PLANCHA
KCAL 937 LIP 39 PROT 48 HC 93

JUEVES 12

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
ARROZ CON VERDURAS
PAVO EN SALSA
BERENJENA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1087 LIP 45 PROT 51 HC 113
FRITURA DE PESCADO
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

JUEVES 19

ENSALADA COCINERA
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75
ATÚN A LA PLANCHA
KCAL 917 LIP 38 PROT 45 HC 77

JUEVES 26

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO
MACARRONES BOLOÑESA
LOMO ADOBADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1037 LIP 46 PROT 41 HC 110
COLITAS DE RAPE A LA MARINERA
KCAL 1048 LIP 45 PROT 50 HC 104

VIERNES

VIERNES 6

ENSALADA ESPECIAL
ALUBIAS CON PATATAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 35 PROT 43 HC 94
REDONDO DE PAVO AL HORNO
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111

VIERNES 13

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK
SOPA DE PICADILLO
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
COLIFLOR AL VAPOR
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 903 LIP 47 PROT 46 HC 71
SALCHICHA FRESCA EN SALSA DE TOMATE
KCAL 950 LIP 50 PROT 41 HC 81

VIERNES 20

ENSALADA ORIENTAL
ARROZ ECO SENYORET
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA
PIMIENTOS ASADO
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126
CHULETA DE CERDO
KCAL 1113 LIP 56 PROT 46 HC 106

VIERNES 27

ENSALADA GRIEGA
FIDEUÀ DE VERDURAS
MERLUZA A LA VIZCAINA
GUISANTES SALTEADOS
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1008 LIP 36 PROT 55 HC 110
TORTILLA DE CALABACÍN
KCAL 1063 LIP 46 PROT 45 HC 113

