

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID 19  
SERUNION



**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>LUNES / DILLUNS 2</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÒGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a la siciliana iogurt/Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de solomillo, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsà Guisat de rellom, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b> <b>JORNADA MEDIEVAL</b> <b>ENSALADA VALENCIANA:</b> lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria <b>SOPA MEDIEVAL:</b> sopa de verduras con pan aldeano <b>EL FESTÍN DE JAUME I:</b> longanizas con habas salteadas y papas chips <b>POSTRE ESPECIAL DE NUESTRA COCINERA MERCHE</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> FESTIVO/ FESTIU</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda iogurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsà fruita de temporada / Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> FESTIVO/ FESTIU</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou Favada vegetal Trita francesa amb verdures de temporada fruita de temporada / Pa integral</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Pit de pollastre empanat de pollastre amb verdures fresques saltades Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Trita francesa iogurt/ Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÒGICOS Pizza margarita Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarida fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Jurel con emulsión de mahonesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Sorell amb emulsió de maionesa Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Sopa de verdures Magre en salsa fruita de temporada /Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideus a la cassola Pa torrat amb cavalla i tomaca Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÒGICAS con verduras Lenguadina en tempura Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Llentilles ECOLÒGQUES amb verdures Llenguadina en tempura iogurt/Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons fruita de temporada /Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap Trita francesa amb albergínia en tempura fruita de temporada /Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 30</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Potatge de cigrons a la mediterrània Trita de carabasseta Fruita de temporada/ Pa blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 31</b> <b>MENÚ FAMILIA ADDAMS</b> <b>ENSALADA TIO FÉTIDO:</b> lechuga y aceitunas negras <b>ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR:</b> espaguetis con tinta de calamar <b>LA COSA:</b> fingers de pollo con patatas fritas <b>DULCE DE MIÉRCOLES:</b> flauta de chocolate</p> <div></div>		<div><div>IVAMOS AL MERCADO!</div><div>ANEM AL MERCAT!</div><div></div></div>	<div></div>