

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

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterránea</p> <p>Espirals ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Bunyols de bacallà al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pizza de tomate, queso y atún</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Sopa de verdura</p> <p>Pizza de tonyina, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida especial</p> <p>Crema de coliflor al curri</p> <p>Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Llenties ECOLÒGQUES estofades</p> <p>Xapata de formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida ilustrada</p> <p>Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal</p> <p>Lluç a la siciliana</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida mediterránea</p> <p>Guisat de magre, creïlla i verdura</p> <p>Truita francesa amb verdures fresques</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Cigrons ECOLÒGICOS amb verdures</p> <p>Pollastre al'all amb carlota baby</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Nuggets con champiñones salteados</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Nuggets amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida especial</p> <p>Crema de llegums i verdura de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides</p> <p>logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>a Pan blanco</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Panaché de fiambre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida il.lustrada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Panaché de embotit</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pollo al horno con patatas chips</p> <p>Helado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pollastre al forn amb creïlles dau</p> <p>Gelat</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida mediterránea</p> <p>Favada vegetal</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pit de pollastre empanat de amb verdures fresques saltades</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Truita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>Pa blanc</p>	<div style="text-align: center;"> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> </div>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada