

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	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



		<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs al forn amb cigrons ECO Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de peix Coca d'embotit valencià Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Yogur Pan blanco Amanida variada Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn iogurt/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA Pollo al horno con garbanzos salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA pollastre al forn amb cigrons saltats Fruta de temporada /Pa blanc</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 9</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Fesols amb xoriço Trita de creïlla Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones Goulash de magro con verduras Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de carabassa rostida amb tostons Goulash de magre amb verdures Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Yogur Pan integral Amanida variada Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa iogurt/Pa integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada Espirales ECOLÓGICAS con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Espirals ECOLÒGICS amb salsa de tomaca Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Lentejas con verduras guisadas Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada llentilles guisades amb verdures Milfills de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de hortalizas Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema d'hortalisses Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada / Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby POSTRE ESPECIAL POR EL DIA MUNDIAL DE LA INFANCIA Pan blanco Amanida variada llentilles ECOLÒGICS estofades Pollastre al'all amb carlota baby POSTRE ESPECIAL PER EL DIA MUNDIAL DE LA INFANCIA / Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Yogur Pan blanco Amanida variada Espaguetis ECOLÒGICS a la boloñesa vegetal Lluç a la siciliana iogurt/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Garbanzos ECO amb verdures Pizza de york y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Cigrons ECO amb verdures Pizza de york i formatge Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada Sopa de puchero Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa y queso) con patatas fritas Yogur Pan blanco Amanida variada Sopa de putxero Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb creïlles fregides iogurt/ Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Yogur Pan blanco Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda iogurt/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín con tostones caseros Filete de lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de carabassa amb tostons casolans Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada Paella valenciana Entremeses Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Paella valenciana entremesos Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> 