

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 8 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pizza de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llentilles ECOLÒGICQUES estofades Pizza de pernil i formatge Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9 725,8Kcal - 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 ECOLÒGICOS a la carbonara Lluç a la siciliana Iogurt/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsá Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICOS amb verdures Pollastre al'all amb carlota saltada Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero Hamburguesa con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsá Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 641,5Kcal - 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 ECOLÒGICOS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Iogurt/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 738,7Kcal - 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 maíz salteado Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsá saltat Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Entremeses Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Entremesos Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Alubias ECO con chorizo Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou Fesols ECO amb xoriço Trita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada/ Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons Fruta de temporada/Pa blanc</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 23 588,5Kcal - 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>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÒGICOS Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i formatge fresc Guisat de cigrons ECOLÒGICOS Pizza margarida fruta de temporada/Pa blanc</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Pasta a la boloñesa vegetal con verduras Boquerones rebozados Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i espàrrecs Pasta a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladros arrebossats Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 592,4Kcal - 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 Fruta de temporada/Pa blanc</p> 
<p>SEMANA DE PANES TRADICIONALES/ SETMANA DE PANS TRADICIONALS</p>				
<p>LUNES / DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideos a la cassola Pa torrat amb cavalla i tomaca Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÒGICAS con verduras Lenguadina en salsa verde Yogur Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Llentilles ECOLÒGICQUES amb verdures Lenguadina en salsa verda Iogurt/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Cordon bleu con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota Cordon bleu amb verdures fresques saltades Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO! ¡ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCAONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>  
				