

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>JUEVES / DIJOUS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Potatge de rap Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Lentilles a la Mediterrània Trita de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Pizza casera Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Sopa de peix Pizza casolana Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 9 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: ensalada de lechuga, tomate y pipes MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrones con salsa de tomate y jamón york) RISOLE: san Jacobo con verduras DULCE DE RIO: Puding de Leche condensada MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO" A MANIDA BRASILANYA: amanida d'encisam, tomaca i pipes MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrons amb salsa de tomaca i permil dolç) RISOLE: san Jacobo amb verdures DOLÇ DE RIO: Pudding de llet condensada</p>
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g 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 blanco Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb musollina d'allioli a graten fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ecològics Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Alubias a la inglesa Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Fesols a l'inglesa Trita de creïlla Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g 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 fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 22 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Crema de hortalizas con tostones caseros Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema d'hortalisses amb tostons casolans Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</p>				
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tosta de jamón, tomate y queso gratinado Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Lentilles ECOLÒGQUES estofades tosta de pernil, tomaca i formatge al graten fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a la siciliana Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Crema de calabaza con tostones Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de carabassa amb tostons Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	