

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 3 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Pizza de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Pizza de formatge i orenga Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Yogur Pan integral Amanida variada Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a la siciliana logurt Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 5 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Llentilles ECOLÒGQUES estofades Truit francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 6 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 7 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana Croquetes d'espínacs Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Yogur Pan integral Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda logurt Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar LECHE MERENGADA Pan blanco Amanida variada Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar LLET MERENGADA Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Favada vegetal Truit francesa amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa Yogur Pan integral Amanida variada Arròs a banda Truit francesa logurt Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco Amanida de cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Pizza margarida Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de verdures Magre en salsa Fruita de temporada Pa blanc</p>
				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

