

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 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Amanida variada Macarrones amb tomaca Peix a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Moniato al forn i pit de titot planxa logurt</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Amanida variada Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de carabasseta Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Graellada de verdures i dorada al forn logurt</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Amanida variada Crema de moniato Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta (sense nata, amb llet desnatada) Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa saltada amb verduretes i truita francesa/Fruita</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Amanida variada Arròs amb verdures Pa integral torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema d'espinacs i lluç a la marinera logurt</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Amanida variada Sopa de peix Tosta integral de pernil serrà i oli logurt Pa blanc</p> <p>Minestra de verdures amb ou bullit logurt</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures (sense salsa de soja) Abadejo al forn amb sanfaina de verdures Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tomaca a la provençal i vedella amb ceba logurt</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada Sopa d'au Putxero complet amb cigrons ECO (sense cansalada de porc) Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Arròs amb verdures i llobarro al forn logurt</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada PAELLA VALENCIANA Peix a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de bròcoli i pollastre amb verdures logurt</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida variada Fesols amb verdures Truita francesa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de carlotla i truita amb formatge fresc Fruita</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida variada Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscú Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tosta de esgarraet i saltat de alls tendres logurt</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida variada Arròs amb fesols i naps Truita amb formatge fresc logurt Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada logurt</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida variada Sopa d'au amb cigrons ECO Aletes de pollastre al forn Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada Espirals ECO amb salsa de xampinyons (amb llet desnatada) Gall Sant Pere a la llima Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Albergínia i lloç en salsa de formatge logurt</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 28 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Amanida variada Bullit valencià de fesol tendre Tosta integral de tonyina, tomaca i oliva Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cuscú amb carabasseta, porro, avocat i truita fancesa/logurt</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema de coliflor al curri Hamburguesa d'au a la jardineria Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Arròs amb verduretes i truita de tonyina logurt</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruita y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

