

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



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 Varetes de lluç 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 amb tostons casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa saltada amb verdures 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 torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema d'espínacs 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 de pit de titot amb tomata 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 en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten 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 Verdura del putxero i pollastre amb cigrons ECO 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 Bunyols de brandada de bacallà al forn 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 de creïlla 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 pollastre amb cuscus 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 verdures Truita amb formatge 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 a la barbaoca 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 Gall Sant Pere a la llima Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Albergínia i llom 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 Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cuscus amb carabasseta, porro, avocat i truita francesa/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 verdures 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

