

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>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p>		<p>JUEVES / DIJOURS 02 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Amanida variada Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç en salsa verda Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema d'espinacs i lluç a la marinera/ logurt</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Amanida variada Sopa de peix Coca d'embotit valencià logurt Pa blanc</p> <p>Minestra de verdures amb ou bullit/ logurt</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 585,6Kcal - 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 i verdures de temporada saltades Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tomaca a la provençal i vedella amb ceba/logurt</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Crema de bròcoli i pollastre amb verdures/logurt</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Amanida variada SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA Putxero complet amb cigrons ECO logurt Pa blanc</p> <p>Arròs amb verdures i llobarro al forn/ logurt</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida variada Fesols a l'anglesa Trita de creïlla amb croquetes Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de carlota i truita amb formatge fresc/Fruita</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - 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 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida variada Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge logurt Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada/ logurt</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES Amanida variada Sopa de fideus amb cigrons ECO Aletes de pollastre a la barbacoa Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada Espirals ECO amb salsa de xampinyons Aladrosos fregits Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Albergínia i llom en salsa de formatge/logurt</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - 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 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Arròs amb verduretets i truita de tonyina logurt</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada Llenties ECO estofades Pollastre all'oll amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cuscus amb carabasseta, porro, avocat i truita francesa/ logurt</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana con verdures de temporada saltades Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Llom amb puré de creïlla i espàrrecs blancs/ logurt</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre a la llima Xapata de formatge i orenga Gelatina vegetal Pa blanc</p> <p>Arròs amb verduretets i truita de tonyina/ logurt</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada/ logurt</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Amanida variada Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides logurt Pa integral</p> <p>Albergínia al forn amb salmó i tomaca/Fruita</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda i creïlles fregides Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Tomaca amb mozzarella i alfàbega i cuixa de pollastre al forn/logurt</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Llom a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa amb verduretets i saltat de xampinyons / logurt</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espàrrecs verds i truita francesa amb formatge fresc/logurt</p>	<p>Llegum i pasta ecològica Llegum i pasta ecològica</p> <p>Pa integral Pa integral</p> <p>Alimentos integrales</p> <p>Fruita i verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>