

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>DIJOUS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida variada Arròs a la cubana i ou Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Amanida completa i salmó al gràten logurt</p>	<p>DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Amanida variada Potatge de rap Truita francesa amb albergínia en tempura Gelatina Pa blanc</p> <p>Pimentó farcit i ou dur logurt</p>
<p>DILLUNS 05 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Amanida variada Sopa de peix Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa saltada amb verduretes i truita francesa/Fruita</p>	<p>DIMARTS 06 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida variada Crema de creïlla amb tostons casolans Pernillets de pollastre en salsa de carbasseta Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Graellada de verdures i dorada al forn logurt</p>	<p>DIMECRES 07 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Amanida variada Lentilles estofades Truita de creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Moniato al forn i pit de titot planxa logurt</p>	<p>DIJOUS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Amanida variada Arròs al forn amb cigrons ECO Varetes de peix Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema d'espinacs i lluç a la marinera logurt</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO" AMANIDA BRASILENYA: encisam i dacsa MACARRONS A LA BRASILERICA (amb salsa de tomaca i pernil dolç) RISSOLE: san Jacobo amb verdures DOLÇ DE RIO: Pudding de llet condensada</p> <p>Crepe amb tonyina amb formatge fresc i verdures/Fruita</p>
<p>DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Amanida variada Arròs amb bròcoli Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tomaca a la provençal i vedella amb ceba/logurt</p>	<p>DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g 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 integral</p> <p>Crema de bròcoli i pollastre amb verdures logurt</p>	<p>DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Amanida variada Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ECO logurt Pa blanc</p> <p>Arròs amb verdures i llobarro al forn logurt</p>	<p>DIJOUS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida variada Fesols a l'anglesa Truita de creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de carlota i truita amb formatge fresc/Fruita</p>	<p>DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida variada Crema de carbasseta rostida Goulash de magre amb cuscús Gelatina Pa blanc</p> <p>Tosta de esgarraet i saltat de alls tendres logurt</p>
<p>DILLUNS 19 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada Espirals ECO amb salsa de xampinyons Aladroc fregits INF: Varetes de peix Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Albergínia i llom en salsa de formatge/logurt</p>	<p>DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida variada Sopa de fideus amb cigrons ECO Aletes de pollastre a la barbaoca Zanys: Pollastre desossat a la barbaoca Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p>DIMECRES 21 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida variada Arròs amb fesols i naps Truita amb formatge amb carbasseta saltada logurt Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada logurt</p>	<p>DIJOUS 22 644,1Kcal - 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 carbasseta, porro, avocat i truita francesa/logurt</p>	<p>DIVENDRES 23 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema Vichissoise "Fajitas" de pollastre i verdures INF: SENSE FAJITA Gelatina Pa blanc</p> <p>Arròs amb verduretes i truita de tonyina logurt</p>
<h3>DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</h3>				
<p>DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara Salmó amb verdures de temporada saltades Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Cuscus amb carbasseta, porro, avocat i truita francesa/logurt</p>	<p>DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada Lentilles ECO estofades Panini de formatge, tomaca i orenga Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Llom amb puré de creïlla i espàrrecs blancs logurt</p>	<p>DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truita de creïlla amb verdures fresques Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p>DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada Pèsols amb pernil Pollastre al'all amb carlota babi logurt "Els masets" Pa blanc</p> <p>Arròs amb verduretes i truita de tonyina logurt</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Legum i pasta ecológica</p> <p>Ecologia</p> <p>Pan integral Pa integral</p> <p>Alimentos integrales</p> <p>Fruita i verdura de temporada Fruita i verdura de temporada *Lácteo de proximidad de la granja ELS MASETS</p>

--	--	--	--	--