

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:



	<h3>ANEM AL MERCAT!</h3>	<p>Recepta de anem al mercat del nostre cuiner</p> <p>¡FES LA RECEPTA A CASA!</p>	<p>Llegum i pasta ecològica</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita i verdura de temporada</p>	<p>DIVENDRES 01 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Amanida variada Arròs a la cubana i ou Croquetes de pollastre Gelatina Pa blanc</p> <p>Bròcoli saltat i pit de titot amb allada Fruita</p>
<p>DILLUNS 04 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Amanida variada Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda i creïlles fregides Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Tomaca amb mozzarella i alfàbega i cuixa de pollastre al forn/logurt</p>	<p>DIMARTS 05 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Amanida variada Sopa de putxero Anem al mercat: Verdurissa logurt Pa integral</p> <p>Albergínia al forn amb salmó i tomaca/ Fruita</p>	<p>DIMECRES 06 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Amanida variada Crema de verdures de temporada Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb creïlles fregides Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa amb verduretes i saltat de xampinyons /logurt</p>	<p>DIJOUS 07 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Amanida variada Arròs a banda Truita de formatge amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Crema de moniato amb lluç al papillote /logurt</p>	<p>DIVENDRES 08 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Amanida variada Lentilles ECO estofades Milfulles de pernil i formatge Gelatina Pa blanc</p> <p>Espàrrecs verds i truita francesa amb formatge fresc /Fruita</p>
<p>DILLUNS 11 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Amanida variada Canelons Truita de creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Amanida variada i pollastre al ast logurt</p>	<p>DIMARTS 12 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Amanida variada Crema Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades logurt Pa integral</p> <p>Amanida d'espínacs i vedella en salsa/ Fruita</p>	<p>DIMECRES 13 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Amanida variada Potatge de cigrons ECO amb xoriç Lluç amb emulsió de maionesa Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Arròs saltat amb verdures i truita de creïlla / logurt</p>	<p>DIJOUS 14 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Amanida variada Sopa d'au amb verdures Magre en salsa Gelatina Pa blanc</p> <p>Crema de carabasseta i saltat de verdures amb ou remenat/ Fruita</p>	<p>DIVENDRES 15 MENÚ ESPECIAL FALLAS- MENÚ ESPECIAL FALLES Amanida Valenciana Croquetes de pollastre Paella valenciana Taronja Pa blanc</p> <p>Bullit de verdures i salmó al forn/ logurt</p>
<p>DILLUNS 18</p> <h2>FESTIU</h2>	<p>DIMARTS 19</p> <h2>FESTIU</h2>	<p>DIMECRES 20 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Amanida variada Lentilles ECO estofades Truita francesa amb albergínia en tempura Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Amanida completa i salmó al gràten Fruita</p>	<p>DIJOUS 21 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Amanida variada Arròs a la cubana i ou Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Pimentó farcit i ou dur logurt</p>	<p>DIVENDRES 22 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Amanida variada Crema de carabasseta Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Gelatina Pa blanc</p> <p>Menestra de verdures i llenguado logurt</p>
<p>DILLUNS 25 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Amanida variada Potatge de cigrons ECO amb xoriç Truita de tonyina Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Graellada de verdures i dorada al forn logurt</p>	<p>DIMARTS 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Amanida variada Crema de creïlla amb tostons casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta logurt Pa integral</p> <p>Quinoa saltada amb verduretes i truita francesa/ Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO Amadina d'encisam, tomaca i ceba Suquet de peix Hamburguesa completa Gelatina Pa blanc</p> <p>Moniato al forn i pit de titot planxa Fruita</p>	<h2>FESTIU</h2>	<h2>FESTIU</h2>