

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:



<u>LUNES 1</u> FESTIVO	<u>MARTES 2</u> FESTIVO	<u>MIÉRCOLES 3</u> FESTIVO	<u>JUEVES 4</u> FESTIVO	<u>VIERNES 5</u> FESTIVO
<u>LUNES 8</u> FESTIVO	<u>MARTES 9</u> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Macarrones ECOLÓGICOS napolitana Albóndigas de bacalao Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 10</u> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Yogur Pan blanco	<u>JUEVES 11</u> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Arròs a banda Nachos con hummus y toque de pimentón Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 12</u> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Sopa de ave Hamburguesa a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco
<u>LUNES 15</u> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco	<u>MARTES 16</u> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y maíz Crema de puerro y manzana Filete de lomo asado en salsa Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 17</u> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g AGS:13,7g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos Ecológicos Pizza casera de york y queso Fruta de temporada Pan blanco	<u>JUEVES 18</u> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arroz con bacalao y coliflor Croquetas de pollo Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 19</u> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tortilla de patata Batido casero (fruta de temporada con leche blanca) Pan blanco
<u>LUNES 22</u> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Espirales ECOLÓGICOS con <i>titaina</i> de verduras Jurel en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco	<u>MARTES 23</u> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Sopa de pescado Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 24</u> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Guiso de alubias con verdura y costilla Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco	<u>JUEVES 25</u> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y maíz Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Tosta de ajorriero Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 26</u> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco
<u>LUNES 29</u> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara de salmón Tortilla con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	<u>MARTES 30</u> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún Crema de calabacín con tostones caseros Solomillo en su jugo Fruta de temporada Pan integral			 <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>