

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
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



		<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Jamón de pavo y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de tomate, aceitunas y maíz</p> <p>Potaje de garbanzos valenciano Chuleta de pavo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 6</p> <p>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con tomate y queso Bacalao en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 7</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Alubias con chorizo Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Crema de zanahoria con legumbres ECOLÓGICAS Filete de aguja de cerdo a la miel</p> <p>Yogur con daditos de fruta Pan blanco</p>	<p>JUEVES 9</p> <p>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p><i>Arròs rossejat</i> <i>Jamón catalana</i></p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><i>Sopa de puchero</i> Pollo a la manzana con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 13</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de tomate con queso fresco y orégano</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate Merluza al <i>all i pebre</i></p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 14</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Crema de verduras Longanizas con pisto</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p><i>Paella valenciana</i> <i>Entremés</i></p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Puchero de garbanzos ECOLÓGICOS Tortilla con berenjena en tempura</p> <p>Helado Pan blanco</p>
<p>LUNES 20</p> <p>611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Coditos a la napolitana Hamburguesa de salmón con calabaza</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 21</p> <p>771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Crema de legumbres ECOLÓGICAS Alitas de pollo</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha</p> <p>Sopa de pescado Magro en salsa con patatas</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Paella de costillas y verduras Albóndigas de bacalao</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate y huevo</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Revuelto de huevo con champiñones y jamón york</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 27</p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Sopa de ave Hamburguesa a la plancha con patatas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, tomate, caballa, y maíz</p> <p>Alubias a la mediterránea Tortilla francesa con atún</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i></p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 30</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Arròs a banda Nachos de hummus y toque de pimentón</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES 31</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo (delicias saladas) Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york) Siempre dulce (Helado especial)</p>

