

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



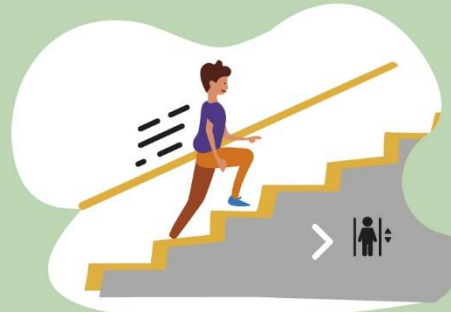
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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>DIMERCRES 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIJOUS 2</p> <p>703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Rotllet de titot i formatge</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>logurt</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 3</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Fesols amb verdures i xoriç</p> <p>Milfulls de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p>DILLUNS 6</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Crema de carabasseta amb llegums ECO</p> <p>Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMARTS 7</p> <p>611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Llentilles ECO amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMERCRES 8</p> <p>771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g</p> <p>Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Pasta amb bolonyesa vegetal</p> <p>Peix fresc de llotja</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIJOUS 9</p> <p>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i dacsa</p> <p>Torrada de verat amb olives</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>logurt artesà ElsMasetes</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 10</p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g</p> <p>Amanida d'encisam i olives</p> <p>Guisat de creïlla amb verdures i magre</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p>DILLUNS 13</p> <p>620,1 Kcal- Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Macarrons ECO amb titaina de verdures de temporada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMARTS 14</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Lluç en salsa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMERCRES 15</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa de verdures</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIJOUS 16</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA MALALTIA CELÍACA</p> <p>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Rotllet de titot i formatge</p> <p>Arròs rossejat amb cigrons ECO</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 17</p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Llentilles ECO estofades</p> <p>COCA DE TOMACA</p> <p>Gelat</p> <p>Pa integral</p>
<p>DILLUNS 20</p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Llonganisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMARTS 21</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Guisat de cigrons ECO amb verdures</p> <p>Bunyols de brandada d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMERCRES 22</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Sopa bruta</p> <p>Truita de creïlla amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIJOUS 23</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Amanida d'encisam, olives i dacsa</p> <p>Torrada de tonyina amb tomaca</p> <p>Fideuà de morralla fresca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p> <p>Degustació de llet fresca</p>	<p>DIVENDRES 24</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de porro</p> <p>Cuixeta de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p>DILLUNS 27</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums ECO</p> <p>Abadejo amb allioli gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMARTS 28</p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Olleta de la plana</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIMERCRES 29</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Sopa meravella</p> <p>Tombet de Pollastre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIJOUS 30</p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g</p> <p>Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsa</p> <p>Rodantxa de tomaca amb formatge fresc i orenga</p> <p>Arròs amb crosta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 31</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo (delícies salades)</p> <p>Cargolar-se de risa (pasta espiral a la carbonara amb pènil dolç)</p> <p>Sempre dolç (Gelat especial)</p>