

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



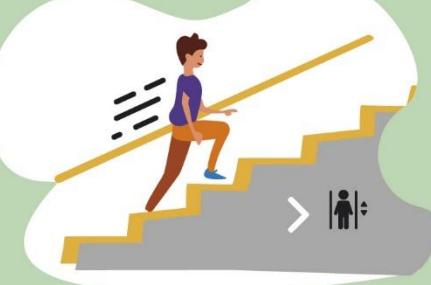
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





DILLUNS 3

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g
Amanida d'encisam i remolatxa

Llentilles ECO estofades
Truita amb verdures



Fruita de temporada
Pa integral

DILLUNS 10

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g
Amanida d'encisam, poma i dacsa

Crema de verdures
Peix en salsa verda



Fruita de temporada
Pa integral

DILLUNS 17

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g
Amanida d'encisam i remolatxa

Llegums a la mediterrània
Milfulls de samfaina de verdures i verat



Fruita de temporada
Pa integral

SABORS DE L'ESTIU



DIMARTS 4

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g
Amanida d'encisam i poma

Espirals ECO amb bolonyesa vegetal
Limanda a la llima



Fruita de temporada
Pa integral

DIMARTS 11

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Amanida d'encisam i carlota

Arròs a la cubana
Mandonguilles d'abadejo



Fruita de temporada
Pa integral

DIMECRES 5

773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g
Amanida d'encisam i dacsa

Crema de bullit valencià
Filet de llom amb brasejat de verdures



Fruita de temporada
Pa integral

DIMECRES 12

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g
Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa

Guisat de llegums ECO amb verdures
Truita de creïlla



Fruita de temporada
Pa integral

DIJOUS 6

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Amanida completa d'encisam, ou dur i carlota

Torrada de tonyina amb verdures
Arròs al forn amb cigrons ECO



logurt
Pa integral



DIJOUS 13

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja

Rodanxa de tomaca amb formatge fresc i
orenga



LLET AMB CANYELLA I LLIMA

Pa integral



DIVENDRES 7

648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja

Sopa de peix amb moralla fresca
Pit de pollastre empanat casolà



Fruita de temporada
Pa integral



DIVENDRES 14

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g
Amanida d'encisam i remolatxa

Sopa meravella de verdures
Pollastre a l'all

Fruita de temporada
Pa integral



DIVENDRES 21

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
Amanida d'encisam, dacsa i verat

Entremesos
Paella

Gelat
Pa integral



DIMARTS 18

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g

Amanida de pasta
Peix al all i pebre



Fruita de temporada
Pa integral

DIMECRES 19

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Amanida d'encisam i dacsa

Crema de porro amb llegums ECO
Truita amb xampinyons



Fruita de temporada
Pa integral

Fruites: meló d'Alger i pruna
Verdures: carabasseta, porro i pebrera



DIJOUS 20

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
Amanida d'encisam, poma i dacsa

Sopa d'au
Hamburguesa amb samfaina de verdures

Fruita de temporada
Pa integral

