

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>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p>  <p>Ensaladilla rusa Ensalada russa Fish and chips Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de legumbres ECO Crema de llegums ECO </p> <p>Jamoncitos de pollo asado al curry Cuixeta de pollastre a l'ast al curry Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verdures de temporada amb fideus Filete de aguja de cerdo en salsa con patatas al horno Agulla de porc en salsa amb creilles al forn Macedonia casera Macedònia cassolà/Pan blanco-Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 06 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Tallarines con verduras de temporada Tallarines amb verdures de temporada Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanidad'encisam, tomaca i dacsa  Lentejas ECO a la mediterrània Llentilles ECO a la mediterrània Coca de verduras de Dènia Coques de verduras de Dènia </p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral/Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Caldereta de rape  Caldereta de rap Tortilla con queso Truita amb forratge Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa Entremeses Arròs amb fesols i naps Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 641,4kcal-Prot25,8-Lip 29,3g- HC64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Hervido valenciano Bullit valencià Albondigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-fruta de temporada/Pan blanco-pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Tortilla francesa  Truita francesa </p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral/Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsa i formatge fresc Garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Cabeza de lomo en salsa Llom en salsa Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur </p> <p>Fritura mixta Fritura mixta Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>DÍA MUNDIAL DE LA TAPA</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 20 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Llentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verduras de temporada </p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 FIN DE CURSO 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Sopa de cocido Hamburguesa completa Helado</p>			