

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 12 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Macarrones ECOLÓGICS amb sanfaina de verdures Varitas de merluza Varettes de lluç Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) AMANIDA VALENCIANA (d'encisam, tomaca, tonyina, olives i Dacsa) Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Cuixeta de pollastre al forn amb xampinyons Lácteo-Lácti Pan blanco Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Pa torrat d'humus de garrofó amb toc de pebre roig Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Arròs al forn amb cigrons ECOLÓGICS Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Sopa de cocido Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta amb creïlles fregides Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de guisantes y manzana Crema de pèsols i poma Filete de lomo asado en salsa tradicional con arroz Filet de llomello rostit en salsa tradicional amb arròs Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g ENSALADA DE L'HORTA (Lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) PAELLA VALENCIANA Tosta de mullador Tosta de mullador Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'encisam, poma i Dacsa Fideuà de verduras de temporada Fideuà de verduras de temporada Merluza al horno con muselina de alioli al graten Lluç al forn amb muselina d'alioli al graten Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 22 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i Dacsa Guiso de ternera con patata y verdura Guisat de creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Truita francesa amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) AMANIDA DE LA COMARCA (tomaca amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga) Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 26 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'encisam i olives Espirales ECOLÓGICOS con caballa y romero Espirals ECOLÒGICS amb verat i romer Gallo de San Pedro al limón Gall de San Pere a la llima Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Amanida d'encisam, tomaca i remolatxa Suquet de peix Croquetas de jamón con verduras Croquetes de pernil amb verdures Yogur logurt Pan integral Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25g - HC:112,7g Ensalada de lechuga y manzana Amanida d'encisam i poma Alubias pintas estofadas Fesols estofats Tortilla con queso Truita amb formatge Yogur-logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 29 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Arroz a banda del cabanyal Arròs a banda del cabanyal Coca farcida de verduras de temporada Coca farcida de verdures de temporada Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 30 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida d'encisam tomaca i ou Hervido valenciano Bullit valencià Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pesols i carlota Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>

Legumbre y pasta ecológica/Ilegum i pasta ecològica



Huevos camperos/ous camperols



Pan integral/pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

