

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>MARTES / DIMARTS 01 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'encisam, poma i dacsà Fideuá gandiense Fideua gandiense Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'allioli al gratén Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 02 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g AGS:13,7g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsà Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Sopa de fideus amb cigrons ecològics Torta de embutido del morro con chuleta de la huerta Torta d'embotit del morro amb xuleta de l'horta Pan blanco Pa blanc iogurt Yogur</p>	<p>JUEVES / DIIJOS 03 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsà Guiso de ternera con patata y verdura Guisat de vedella amb verdures Tortilla francesa con queso Trita francesa amb formatge Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida d'encisam, tomaca i ou Arroz en bandera Arros en bandera Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsols i carlota Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 7 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de espirales ECOLÓGICOS con caballa y huevo cocido Amanida de espirales ECOLÓGIQUES amb verat i ou d'ur Tilapia al ajo pescador Tilapia al all pescador Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 8 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g MENÚ DE LA HUERTA AL COLE Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota ARRÓS DE FETGE DE BOU Coca de asado Coca de rostit Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 9 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) ENSALADA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolaxa) Crema de verduras con picatostes al curry Crema de verdures amb crostons al curri Hamburguesa con patatas Hamburguesa amb creïlles Yogur iogurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOS 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Amanida d'encisam tomaca i remolatxa Sopa de peix Sopa de peix Pollo Tikka Masala con arroz basmati Pollastre Tikka Masala amb arròs basmati Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 11 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsà Lentejas ECOLÓGICAS con verduras y arroz Lentilles ECOLÓGIQUES amb verdures i arròs Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 14 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada libanesa Amanida libanesa Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Lentilles ECOLÓGIQUES estofades Boquerones en tempura Aladroc en tempura Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 15 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada campera con oreja Amanida campera amb orella Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencians Pizza casera de york y queso Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 16 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara de bacon Espaguetis ECOLÓGIQUES a la carbonara de bacó Tortilla con espinacas Trita d'espinacs Yogur iogurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOS 17 Pan blanco Pa 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g OTOÑO GASTRONÓMICO Mix de lechugas con granadas, queso, membrillo y vinagreta de cítricos Crema de calabaza con Crunch de cúrcuma Pollo rustido con setas al romero MANZANA ESPERIEGA Pan integral Pa integral blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 18 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada Waldorf Amanida Waldorf Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 21 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, tonyina i dacsà) Macarrones ECOLÓGICOS al pesto Macarrons ECOLÓGIQUES al pesto Merluza al all i pebre Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 22 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Alubias con chorizo Fesols amb xoriço Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 23 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada cesar Amanida cesar Crema de calabacín con tostones caseros Crema de carabasseta amb tostons casolans Filete aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Llom de porc a la mel amb panotxa de dacsà Yogur iogurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOS 24 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Sopa de puchero Sopa d'olla Pollo en pepitoria Pollastre en pepitòria Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 25 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de col, cebolla y maíz Amanida de col, ceba i dacsà Arròs rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pèsols saltats PASTEL DE BONIATO Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 28 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Lomo a la milanese Llom a la milanese Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 29 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g 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) Canelones Rossini Canelons Rossini Merluza Club Ranero Lluç Club Ranero Fruta de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsà Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Guisat de llentilles ECOLÓGIQUES amb carabassa i toc de canyella Cazón en adobo Yogur iogurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>L'arròs que s'utilitza en aquest menú és de dominació d'origen de València</p>  	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona.</p> 

