

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>LUNES / DILLUNS 2 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Chapatita de queso y orégano Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan integral /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arròs amb bledes Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan blanco/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6 JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa de fideos con pan aldeano SOPA MEDIEVAL: sopa de fideos amb pa rústic EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips EL FESTÍN DE JAUME I: longanisses amb fabes saltades i creïlles chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresa SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORATS): mousse de maduixa</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan integral /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema de legumbre y verduras de temporada Crema de llegum i verdures de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Vichyssoise Lomo en salsa con verduras frescas salteadas Llom amb salsa amb verdures fresques Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arroz a banda Arròs a banda Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan integral /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarita Pizza margarida Yogur / logurt Pan blanco /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Galets al pesto Jurel con emulsión de mahonesa Sorell amb emulsió de maionesa Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DÍA DEL CHEF 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Crema de batata tostada con maní, sésamo y crujiente de yuca Crispy chicken con cereales y chutney de tomate Brownie de plátano con tierra de cacao y helado crujiente de turrón Pan blanco / Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Pa torrat amb cavalla i tomaca Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures Lenguadina en tempura Llenguadina en tempura Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan integral /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arroz con salsa de tomate a la provenzal Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema templada de zanahoria Crema temperada de carlota Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Potaje de rape Potatge de rap Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Lentejas a la mediterránea Llenties a la mediterrània Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis a la tinta LA COSA: fingers de pollo con patatas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate</p> 	<p>INGREDIENTE DEL CHEF: -Fruta de temporada -Cebolla -Atún -Remolacha -Tomate</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>¡ANEM AL MERCAT!</p> 	

