

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>INGREDIENTE DEL CHEF: -Fruta de temporada -Maíz -Cebolla -Zanahoria -Huevo</p>	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p> <p>ANEM AL MERCAT! IVAMOS AL MERCADO!</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO / FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arroz al horno con garbanzos ECO Arrós al forn amb cigrons ECO Libro de jamón y queso Llibre de pernil i formatge Fruta de temporada / Pan blanco Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Sopa de pescado Sopa de peix Lomo en pepitoria Llom en pepitoria Fruta de temporada / Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Wok de tallarines con magro y verduras en salsa de soja Wok de tallarines amb magre i verdures en salsa de soja Croquetas de jamón Croquetes de pernil Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arroz caldoso de verduras Arrós caldós de verdures Abadejo al horno con pisto Abadejo al forn amb samfaina Fruta de temporada Pan integral Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA Cocido completo con garbanzos ecológicos Putxero complet amb cigrons ecològics Yogur Pan blanco logurt/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Alubias a la inglesa Fesols a l'anglesa Tortilla de patata con queso Tortilla de creïlla amb formatge Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema de calabaza asada Crema de carabassa rostida Pollo en salsa española con cuscús Pollastre en salsa espanyola amb cuscús Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Hervido valenciano de judía verde Bollit valencià de fesol tendre Tortilla con queso Trita amb formatge Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 35,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Alitas de pollo crunchies con patatas Aletes de pollastre crunchies amb creïlles Fruta de temporada Pan integral Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Galets de albahaca fresca Galets d'alfabega fresca Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Yogur Pan blanco logurt /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arròs amb fesols i naps Pizza vegetal Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Crema de coliflor al curry Crema de coliflor al curri Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 588,9Kcal - 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 tiras de pollo al limón Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre a la llima Boquerones a la andaluza Aladros a l'andaluça Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - 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 al queso Espaguetis ECOLÒGICS al formatge Merluza en sala Serunion con guisantes Lluç en salsa Serunion amb pesols Fruta de temporada Pan integral Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - 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 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Tortilla francesa con verduras frescas Trita francesa amb verdures fresques Yogur Pan blanco logurt /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 642,5Kcal - 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 Sopa minestrone Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Arroz a la cubana Arròs a la cubana Longanizas con verduras Llonganisses amb verdures Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Amanida d'encisam, tomata i ingredient del xef Sopa de puchero Sopa de putxero Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa y queso) con patatas fritas Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb creïlles fregides Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada / Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - 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 Canelones Rossini Canelons Rossini Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pan integral Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - 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 alubias Crema de fesols Tortilla de patata con jamón Trita de creïlla amb pernil Yogur Pan blanco logurt /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada completa Amanida completa Paella valenciana Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>	

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada