

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



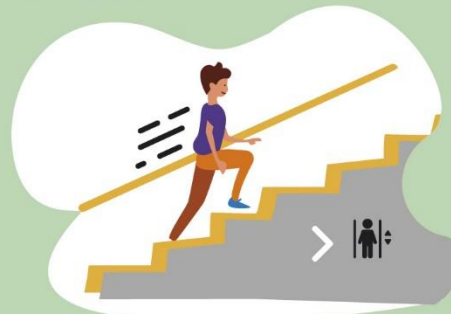
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 8 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo, zanahoria e ingredient del chef Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou, carlota i ingredient del xef Llentilles ECOLÒGQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga, manzana e ingredient del chef Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, poma i ingredient del xef Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Luç a la siciliana Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla, maiz e ingredient del chef Crema parmentier Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba, dacs i ingredient del xef Crema parmentier Truita francesa amb verdures fresques logurt/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, queso mozzarella e ingredient del chef Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, formatge mozzarella i ingredient del xef Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas, remolacha e ingredient del chef Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives, remolaxa i ingredient del xef Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada/Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga, maiz e ingredient del chef Sopa de puchero Hamburguesa con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, dacs i ingredient del xef Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla e ingredient del chef Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca, ceba i ingredient del xef Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col, zanahoria e ingredient del chef Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con maiz salteado Yogur Pan blanco Amanida de col, carlota i ingredient del xef Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb dacs saltat logurt/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, brotes de soja e ingredient del chef Paella valenciana Albóndigas de bacalao con titaina Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives, brots de soja i ingredient del xef Paella valenciana Mandonguilles de bacallà amb titaina Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo e ingredient del chef Fabada vegetal Tortilla francesa con pavo Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i ingredient del xef Favada vegetal Truita francesa amb títot Fruta de temporada/Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 22 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, queso fresco e ingredient del chef Guiso de garbanzos ECOLÒGICOS Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba, formatge fresc i ingredient del xef Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarita Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, aceitunas e ingredient del chef Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i ingredient del xef Arròs a banda Truita francesa Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <h3>FESTIVO FESTIU</h3>		<p>JUEVES / DIJOUS 25 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria, manzana e ingredient del chef Vichyssoise Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota, poma i ingredient del xef Vichyssoise Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons Fruta de temporada/Pa blanc</p>	
<h2>SEMANA DE PANES TRADICIONALES/ SETMANA DE PANS TRADICIONALS</h2>					
<p>LUNES / DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate, mozzarella e ingredient del chef Fideus a la cassola Panini casero Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, mozzarella i ingredient del xef Fideus a la cassola Panini cassolà Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria, espàrrags e ingredient del chef Lentejas ECOLÒGICAS con verduras Lenguadina con emulsión de mayonesa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota, espàrracs i ingredient del xef Llentilles ECOLÒGQUES amb verdures Lenguadina en amb emulsió de maionesa Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga, remolacha e ingredient del chef Crema templada de zanahoria Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, remolaxa i ingredient del xef Crema temperada de carlota Pit de pollastre empanat de pollastre amb verdures fresques saltades logurt/Pa blanc</p>	<p style="text-align: center;">MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>  		
		<p>INGREDIENTE DEL CHEF: - Fruta de temporada - Cebolla - Zanahoria - Tomate - Queso fresco</p>	<p>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</p> <p>El arroz que se utiliza en este menú es de dominación de origen de Valencia</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica</p>  <p>Pan integral/Pa integral</p> 	<p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p> 