

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>ANEM AL MERCAT! IVAMOS AL MERCADO!</p>	<p>II CONCURSO "DESPIERTA TU ARTISTAS FALLERO" UN FUM DE TRADICIÓ!</p>	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p>	<p>INGREDIENTE DEL CHEF:</p> <p>-Fruta de temporada -Maíz -Cebolla -Remolacha -Queso fresco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 1 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas, remolacha e ingrediente del chef Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives, remolatxa i ingredient del xef Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 4 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Sopa de puchero Hamburguesa con queso y con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, dacsà i ingredient del xef Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 5 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col, zanahoria e ingrediente del chef Crema de legumbre y verduras de temporada Vamos al mercado: Verdurizza Fruta de temporada</p> <p>Amanida de col, carlota i ingredient del xef Crema de llegum i verdures de temporada Anem al mercat: Verdurizza Fruta de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 6 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla e ingrediente del chef Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i ingredient del xef Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOUS 7 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, brotes de soja e ingrediente del chef Arroz con costillas Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives, brots de soja i ingredient del xef Arròs amb costelles Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 8 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo e ingrediente del chef Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i ingredient del xef Favada vegetal Trita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria, manzana e ingrediente del chef Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota, poma i ingredient del xef Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, aceitunas e ingrediente del chef Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i ingredient del xef Arròs a banda Trita francesa Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga, espárragos e ingrediente del chef Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Merluza con emulsión de mahonesa Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, espàrrecs i ingredient del xef Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Lluç amb emulsió de maionesa logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOUS 14 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino e ingrediente del chef Sopa de verduras Magro en salsa con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota, cogombre i ingredient del xef Sopa de verdures Magre en salsa amb pesols saltats Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 MENÚ ESPECIAL FALLAS ENSALADA ESPOLIN: mezlum, maíz, remolacha y zanahoria Paella valenciana Almussafes Buñuelos de calabaza con chocolate hecho</p> <p>MENÚ ESPECIAL FALLES AMANIDA ESPOLIN: mazlum, dacsà, remolatxa i carlota Paella valenciana Almussafes Bunyols de carabassa amb xocolate fet</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18</p> <p>FESTIVO /FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19</p> <p>FESTIVO /FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha e ingrediente del chef Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa i ingredient del xef Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOUS 21 2ª JORNADA GASTRONÓMICA DE MARINES</p> <p>Torta de garbanzos Adobo Ollica de garbanzos Congretes</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún e ingrediente del chef Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina i ingredient del xef Lentilles ECO estofades Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef Crema de boniato con tostones caseros Solomillo de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, dacsà i ingredient del xef Crema de moniato amb tostons casolans Relom de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col, zanahoria e ingrediente del chef Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan integral Amanida de col, carlota i ingredient del xef Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Albóndigas de bacalao con chips Torrijas Pan blanco Amadina d'encisam, tomaca i ceba Potatge de cigrons a la mediterrània Mandonguilles de bacallà amb chips Llesques amb ou Pa blanc</p>	<p>LUNES / DILLUNS 28</p> <p>FESTIVO /FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO /FESTIU</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

