

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 3 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Lentijas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Llentilles ECOLÒGICQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Espaguetis ECOLÒGICCS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Espaguetis ECOLÒGICCS a la carbonara vegetal Luç a la siciliana Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 5 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Guiso de patatas y boloñesa vegetal Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Guisat de creïlla i bolonyesa vegetal Truita francesa amb verdures fresques logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 6 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Garbanzos ECOLÒGICCS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Cigrons ECOLÒGICCS amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 7 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Macarrones ECOLÒGICCS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Macarrons ECOLÒGICCS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Paella valenciana Tosta de cheddar LECHE MERENGADA Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Paella valenciana Tosta de salsa cheddar LLET MERENGADA Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14</p> <h3>MENÚ PICNIC</h3> 
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada / Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Arròs a banda Truita francesa Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Fabada vegetal Pizza margarita Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Favada vegetal Pizza margarita logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Sopa de verduras Magre en salsa Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>MAC AND CHEESE</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS DELUXE</p> <p>HELADO</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>¡FELIZ VERANO!</p>	<p>INGREDIENTE DEL CHEF:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fruta de temporada -Maíz -Remolacha -Zanahoria -Huevo duro

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

