

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



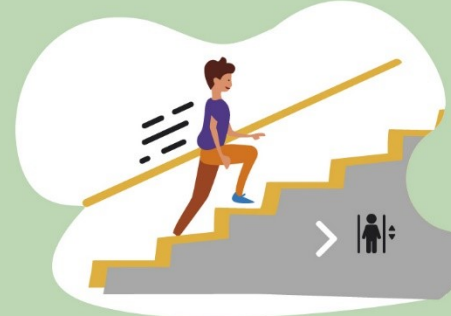
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





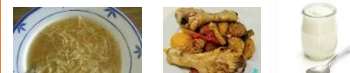
MIÉRCOLES / DIMECRES 01

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Crema de calabaza con tostones caseros
Ragout de ternera en salsa
Fruta de temporada/Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 02

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g
Ensalada de lechuga y remolacha
Sopa de puchero
Pollo a la manzana con patatas dado
Yogur/Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 03

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g
Ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Arròs rossejat
Croquetas de pollo
Fruta de temporada/Pan blanco



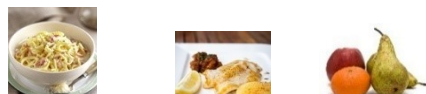
LUNES / DILLUNS 06

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella
Crema de puerro y verduras
Cordon Bleu de pavo con pisto
Fruta de temporada/Pan blanco



MARTES / DIMARTS 07

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Amanida d'enciam, carlota i ceba
Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca
Bacalao en salsa
Fruta de temporada/Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 08

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g
Ensalada de lechuga y maíz
Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza
Milhojas de mozzarella
Yogur/Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 09

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y huevo
Arroz a la cubana
Longaniza de pollo
Fruta de temporada/ Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 10

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa con habas salteadas
Fruta de temporada/ Pan blanco



LUNES / DILLUNS 13

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g
Ensalada de col y zanahoria
Coditos a la amatriciana
pollo al curry asado con cous cous
Fruta de temporada/Pan blanco



MARTES / DIMARTS 14

MENU ESPECIAL FALLAS
771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g
TARONJA VALENCIANA: salmorejo de naranja
NIT DEL FOC: Paella valenciana
TRÓ DE BAC: rollito de pavo y queso
DESPERTÀ: fruta



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

FESTIVO/FESTIU



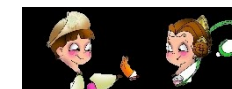
JUEVES / DIJOURS 16

FESTIVO/FESTIU



VIERNES / DIVENDRES 17

FESTIVO/FESTIU



LUNES / DILLUNS 20

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de col y zanahoria
Sopa de cocido
Hamburguesa de pollo
Fruta de temporada/Pan blanco



MARTES / DIMARTS 21

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)
Potaje de alubias
Tortilla española
Fruta de temporada/Pan integral



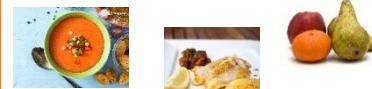
MIÉRCOLES / DIMECRES 22

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y remolacha
Arroz con tomate
Pollo a l'ast con champiñones salteados
Yogur/Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 23

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Crema de boniato
Merluza a las finas hierbas
Fruta de temporada/Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 24

LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL
NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL
Tosta de hummus con pimentón y aceite de oliva
Fruta de temporada/Pan blanco



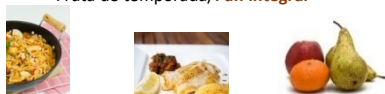
LUNES / DILLUNS 27

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella
Crema de guisantes y patata
Albóndigas de pollo
Fruta de temporada/Pan blanco



MARTES / DIMARTS 28

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fideuá de verduras de temporada
Merluza al gratén
Fruta de temporada/Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 29

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Sopa de cocido con garbanzos ECOLÓGICOS
Torta de pavo y pisto
Yogur/Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 30

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:90,4g
Ensalada de lechuga y maíz
Lentejas ECOLÓGICAS con verd
Albóndigas de bacalao al hor
Fruta de temporada/Pan blar



VIERNES / DIVENDRES 31

79,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolatxa
ARROZ AL HORNO CON BACALAO
Tortilla parisina con verduras
Fruta de temporada/Pan blanco

