

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 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Macarrones al gratén Varites de lluç Fruta de temporada Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 12 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Helado Pan blanco Amanida d'encisam i dacsá Crema de moniato amb tostones casolans Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Gelat Pa blanc</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga y tomate Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i ceba Potatge de cigrons a la Mediterrània Truita de carabasseta Fruta de temporada Pa integral</p> | <p>JUEVES / DIJOS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Guiso de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Guisat de peix Torta d'embotit valencià Fruta de temporada Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli gratén Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli gratén Fruta de temporada Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate y queso fresco Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ecològics logurt Pa blanc</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas PAELLA VALENCIANA Albóndigas de bacalao al horno Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i olives PAELLA VALENCIANA Mandonguilles de bacallà al forn Fruta de temporada Pa integral</p> | <p>JUEVES / DIJOS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Fesols amb verdures Truita de creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 25 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Coca de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Coca de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa Yogur Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideus amb cigrons ECO Pernilets de pollastre a la barbacoa logurt Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECO amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada Pa integral</p> | <p>JUEVES / DIJOS 28 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de tomate y mozzarella Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs amb fesols i naps Truita amb formatge Fruta de temporada Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 29 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota 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

