

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIOUS 4</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria con patatas Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Crema de coliflor al curry Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota amb creïlles logurt Pa blanc</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>JORNADA MEXICANA</p> <p>NACHOS CON QUESO CHEDDAR Y GUACAMOLE Espirales ECOLÓGICOS con salsa de de frijoles Fajitas de pollo con verduras Zumo de naranja natural i fruta de temporada Pan integral</p> <p>NATXOS AMB FORMATGE CHEDDAR I GUACAMOLE Espirals ECOLÓGICS amb salsa de frijoles Fajitas de pollastre amb verdures Suc de taronja natural i fruita de temporada /Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada completa Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco Amanida completa Bollit valencià de fesol tendre Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>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 Fruita amb formatge Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano con chips de verdura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llentilles ECOLÒGICQUES estofades Xapata de formatge i orenga amb xips de verdura Fruta de temporada/Pa blanc</p>  <p>BUFFET DE ENSALADAS: 2 años, 3 años, 4 años, 3º y parte de 6º</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana (con tomate, cebolla, zanahoria y olivas negras) Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana (amb tomaca, ceba, carlota i olives negres) logurt/Pa blanc</p>  <p>BUFFET DE ENSALADAS: 5 años, 1º, 4º y parte de 6º</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Zumo de naranja natural i fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacs Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Suc de taronja natural i fruita de temporada Pa integral</p> <p>BUFFET DE ENSALADAS: 2º, 5º y parte de 6º</p>	<p>JUEVES / DIOUS 18</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>EL MENÚ LO ELIGES TÚ: 3º y 5º primaria</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella Arroz al horno Kebab casero (lechuga, tomate, carne y salsa yogur) Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Arròs al forn Kebab cassolà (encisam, tomaca, carn i salsa iogurt) Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Croquetas de espinacas con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Croquetes d'espinacs amb xampinyons saltats Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacs Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda amb pèsols Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Crema de llegums i verdures de temporada Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Zumo de naranja natural i fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Suc de taronja natural i fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 25</p> <p>JORNADA PICNIC</p> <p>"Fa temps d'esmorzar"</p> <p>Bocadillo Campero (bacon, patates frites y queso) A elección de los alumnos por votación Patatas chips Postre: Helado Entrepà Camperol (bacon, creïlles fregides i formatge) D'elecció dels alumnes per votació Creïlles xips Postres: Gelat</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla de patata con chips de boniato Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Favada vegetal Trita de creïlla amb xips de boniato Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de pasta (macarrones ECO, tomate, maíz, zanahoria, taquitos de jamón york y queso) Boquerón rebozado guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada Pan blanco Amanida de pasta (macarrons ECO, tomaca, dacs, carlota, dadets de pernil dolç y formatge) Aladroc arrebossat amb pèsols saltats amb ceba Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Vichyssoise Tortilla francesa con coliflor en tempura Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i olives Vichyssoise Trita francesa amb coliflor en tempura logurt/Pa blanc</p> 	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p>¡FA TEMPS D'ESMORZARET!</p> 

