

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 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Llentilles ECOLÒGIQUES 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 ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Lluç 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 magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Guisat de magre, creïlla i verdura 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 ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Cigrons ECOLÒGICS 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 Longanizas con pisto Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Arròs a la cubana LLonganisses amb sanfaina 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 patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides 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 ECOLÓGICOS con salsa pesto Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Macarrones ECOLÒGICS amb salsa pesto 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 Contramuslo de pollo a las finas hierbas con mazorca de maíz Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Crema de llegum i verdures de temporada Contraçuixa de pollastre a les fines herbes 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 Nachos con salsa cheddar Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar LLET MERENGADA Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Fabada vegetal Tortilla francesa con coliflor en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Favada vegetal Truita francesa amb coliflor en tempura Fruta de temporada Pa blanc</p>
<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 Potaje de garbanzos Pizza margarita Yogur Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Potatge de cigrons Pizza margarida logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef Pasta a la boloñesa Calamares a la romana Fruta de temporada Pan blanco Amanida de encisam, tomaca i ingredient del xef Pasta a la bolonyesa Calamars a la romana Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de pasta Hamburguesa con patatas Helado Pan blanco Amanida de pasta Hamburguesa amb creïlles Gelat Pa blanc</p>
				<p>INGREDIENTE DEL CHEF: -Fruta de temporada -Maíz -Remolacha -Zanahoria -Huevo duro</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

