

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 Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsá Crema de moniato amb tostones casolans Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral Lentilles estofadas Trita de carabasseta Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 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 Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Torta d'embotit valencià logurt 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 integral 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 integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de cocido Pollo al horno con patatas Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Sopa de putxero Pollastre al forn amb creïlles 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 Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives PAELLA VALENCIANA Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada Pa Blanc</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 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 Trita 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 Gaspacho andaluz Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Gaspaxo andadlús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones Merlua al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECO amb salsa de xampinyons LLuç a la llima Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DMARTS 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 al horno con verduras Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideus amb cigrons ECO Pernilets de pollastre al fon amb verdures Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de patata Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco Amanida de creïlla Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 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 Yogur Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge logurt 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/fruita i verdura de temporada

