

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 8 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llenties ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla con ajetes Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacsa Guisat de magre, creïlla i verdura Truitada amb alls tendres Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Alubias con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella fesols amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Yogurt Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Iogurt /Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero Hamburguesa con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa saltat Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 DIA VEGETARIANO 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla francesa Yogurt Pan blanco Amanida d'encisam i ou Favada vegetal Truitada francesa Iogurt /Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 22 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla de york Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Truitada de york Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÒGICOS Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i formatge fresc Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarida Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la riojana Boquerones rebozados Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles a la riojana Aladros arrebossats Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Magro en salsa Yogurt Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Sopa de verdures Magre en salsa Iogurt /Pa blanc</p>	
<p>SEMANA DE PANES TRADICIONALES / SETMANA DE PANS TRADICIONALS</p>					
<p>LUNES / DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideos a la cassola Pa torrat amb cavalla i tomaca Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÒGICAS con verduras Lenguadina con emulsión de mayonesa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Llenties ECOLÒGIQUES amb verdures Lenguadina en amb emulsió de maionesa Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota Pit de pollastre empanat de pollastre amb verdures fresques saltades Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>	

