

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>JUEVES / DIJOUS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Arròs con salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - 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 tostons casolans Pernillits de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i ceba Lentilles a la Mediterrània Trita de carabasseta Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - 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 Coca d'embotit valencià logurt/ Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al graten con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrones con salsa de tomate y jamón york) RISSOLE: san Jacobo con verduras DULCE DE RIO: Brownie de chocolate (postre elegido por 2º Pimaria) MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO" AMANIDA BRASILANYA: encisam i dacsá MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrons amb salsa de tomaca i pernil dolç) RISSOLE: san Jacobo amb verdures Brownie de xocolate (postre elegit per 2º Pimaria)</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - 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 a 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 a graten Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i olives Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla 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>JUEVES / DIJOUS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Alubias a la inglesa Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i espàrrecs Fesols a l'inglesa Trita de creïlla Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 603,0Kcal - 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 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa Yogur Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs amb fesols i naps Trita francesa logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 22 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde en crema Milhojas de atún, tomate y aceituna en crema Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Milfuls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 620,1 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>	
<p>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</p>					
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - 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 Lentilles ECOLÒGICQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsá Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Crema dos legumbres Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i formatge mozzarella Crema dos llegums Pollastre all'ail amb carlota baby Fruta de temporada/Pa integral</p>		

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

