

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



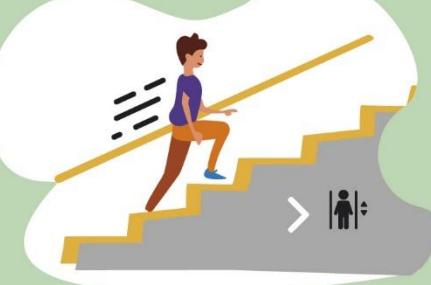
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



pasta

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



legumbres



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

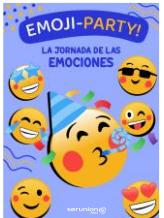
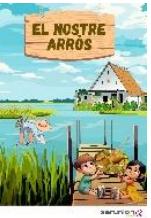
Entidades colaboradoras:



MAX AUB

- Menú Basal -

MAYO / MAIG 2024

  <p>LUNES / DILLUNS 06 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Pa torrat amb cavalla i tomaca Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p>  <p>Programa horta-cuina</p> <p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p>  <p>MARTES / DIMARTS 07 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Muslito de pollo al ast con maíz Cuixeta de pollastre a l'ast amb dacsa Fruta de temporada ECO-Fruta de temporada ECO Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>Ecológico Legumbres y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica</p>  <p>Pan integral Pa integral</p>  <p>Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 02 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Amanida variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Creílles a la boloñesa vegetal amb verdures Boquerones rebozados con emulsión de mahonesa Aladrocs arrebatos amb emulsió de maionesa Fruta de temporada ECO-Fruta de temporada ECO Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Amanida variada Guiso de garbanzos Guisat de cigrons Pizza margarita Pizza margarida Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons ECO amb boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras de temporada ECO Lluç al graten amb verdures de temporada ECO Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Arroz rossejat con garbanzos ECO Arroz rossejat amb cigrons ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata- Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada ECO-Fruta de temporada ECO Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Lenguadina en tempura con cou cou Lenguadina en tempura amb cou cou Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 09 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Arroz del senyoret Arroz del senyoret Longanizas con verduras de temporada ECO Llonganisses amb verdures de temporada ECO Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 20 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Arroz negro Arròs negre Croquetas de jamón Croquetes de pernil Yogur natural con toppings de fruta-logurt natural amb toppings de fruta Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Crema de verdures con tostones caseros Crema de verduras amb tostons casolans Jamoncito de pollo con calabacín Pernillets de pollastre amb de carabassetxa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA Cous couss SIN GLUTEN con garbanzos y verduras frescas de temporada-Cous couss SENSE GLUTEN amb cigrons i verdures fresques de temporada Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan SIN GLUTEN -Pa SENSE GLUTEN</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Espiral con pollo y verduras en salsa de soja Espiral amb pollastre i verduras en salsa de soja Pescado fresco de lonja al horno con muselina de alioli a gratén-Peix fresc de llotja al forn amb mussolina d'alloli a gratén Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 27 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Arroz al horno Arròs al forn Tortilla con queso Truita amb formatge Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Sopa de fideos con garbanzos Sopa de fideos amb cigrons Alitas de pollo a la barbacoa con patatas Aletes de pollastre a la barbacoa amb creïlles Fruta de temporada ECO-Fruta de temporada ECO Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Sopa de cocido Sopa de putxero Cocido completo con garbanzos Putxero complet amb cigrons Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 23 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Alubias estofadas con chorizo Fesols estofades amb xoriç Tortilla de patata con quesito Truita de creïlla amb formagat Vamos al mercado: Pantxineta Anem al mercat: Pantxineta Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Espirales con pollo y verduras en salsa de soja Espiral amb pollastre i verduras en salsa de soja Pescado fresco de lonja al horno con muselina de alioli a gratén-Peix fresc de llotja al forn amb mussolina d'alloli a gratén Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 27 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Arroz al horno Arròs al forn Tortilla con queso Truita amb formatge Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Sopa de fideos con garbanzos Sopa de fideos amb cigrons Alitas de pollo a la barbacoa con patatas Aletes de pollastre a la barbacoa amb creïlles Fruta de temporada ECO-Fruta de temporada ECO Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Gallo San Pedro al limón con verduras de temporada ECO-Gall Sant Pere a la llima amb verdures de temporada ECO Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 30 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Amanida variada Hervido valenciano de judía verde Bullit valencià de fesol tendre Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 JORNADA EMOJI PARTY Happy combo (alitas, nuggets y patatas fritas-aletes, nuggets i creilles fregides) Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con jamón york-pasta espiral a la carbonara amb pernil dolç) Siempre dulce (Helado especial-Gelat especial)</p>	