

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>DILLUNS 3 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIMARTS 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada</p> <p>Pasta ECOLÒGICA amb tomaca i formatge Peix a la siciliana</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 5 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada</p> <p>Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby</p> <p>logurt Pa blanc</p> | <p>DIJOUS 6 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada</p> <p>Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIVENDRES 7 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Delícies de peix</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> |
| <p>DILLUNS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada</p> <p>Pasta ECOLÒGICA amb samfaina de verdures Peix en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIMARTS 11 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 12 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida variada</p> <p>Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures saltades</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIJOUS 13 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Amanida variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps Rotllet de titot amb formatge</p> <p> LLET AMB CANELLA I LLIMA Pa blanc</p> | <p>DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida variada</p> <p>Favada vegetal Truita francesa amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> |
| <p>DILLUNS 17 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Amanida variada</p> <p>Guisat de llegums ECO amb verdures Pizza margarida</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIMARTS 18 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de verdures Llonganisses amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 19 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum i verdures Filet d'agulla de porc</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Amanida variada</p> <p>Pasta a la bolonyesa vegetal Peix en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>DIVENDRES 21 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada</p> <p>Entremesos <i>Paella</i></p> <p>Gelat Pa blanc</p> |
|  |  | | | |