

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 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Amanida variada</p> <p>Macarrons gratinats Varetes de peix</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECOLÒGQUES estofades Xapata de formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada</p> <p>Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIJOUS 12 588,9Kcal - 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>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Luç en salsa Mery</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>DILLUNS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIMARTS 17 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge</p> <p>logurt Pa blanc</p>	<p>DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida variada</p> <p>Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada</p> <p>Paella valenciana Natxos amb hummus casolà</p>  <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>DILLUNS 23 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Amanida variada</p> <p>Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarida</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Amanida variada</p> <p>Arròs a banda Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>DIMECRES 25 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida variada</p> <p>Vichyssoise Cuixeta de pollastre al forn amb verdures fresques saltades</p> <p>logurt Pa blanc</p>	<p>DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Amanida variada</p> <p>Pasta a la bolonyesa vegetal amb verdures Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de verdures Magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb crostons casolans Flamenquín de pernil dolç i formatge amb carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada Pa blanc</p>				