

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



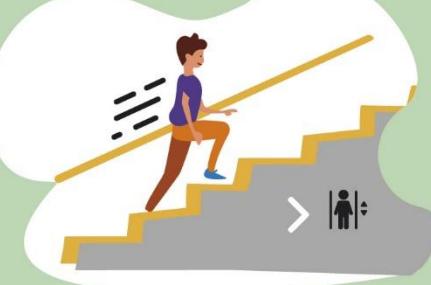
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...		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
	legumbres		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



PALANCIA

- Menú Basal -

SETEMBRE 2024

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