

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>Recepta</p>		<p>DIJOUS 01 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida d'encisam i olives</p> <p>Arròs amb fresols i naps Torrada de verat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 02</p> <p>FESTIU</p>
<p>DILLUNS 05 620,1 Kcal- Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Macarrons ECO amb <i>titaina</i> de verdures de temporada Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 06 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa</p> <p>Olla Sogorbina Coca de pernil dolç y formatge</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 07 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa de verdures Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 08 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida completa d'encisam, ou dur, dacsa i verat</p> <p>Paella valenciana</p> <p>logurt artesà ElsMasets Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 9 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Llentilles ECO estofades Bunyols de brandada d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 12 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Arròs a la cubana Llonganisses</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 13 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Sopa bruta Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 14 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Potatge de cigrons ECO amb bledes i ratlladura d'ou Pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 15 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, olives i dacsa</p> <p>Fideuà de morralla fresca Torrada de formatge i tonyina</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 16 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Llentilles ECO a la mediterrània SARSUELA DE PEIX</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 19 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara de salmó Truita d'espínacs</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 20 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Olleta de la plana Luç arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 21 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Sopa meravella Tombet de Pollastre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 22 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, remolatxa, formatge i dacsa</p> <p>Paella de verdures amb costella</p> <p>logurt artesà ElsMasets Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 23 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de llegums ECO amb verdures de temporada Pizza casolana de tonyina</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 26 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Bullit valencià Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 27 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Llentilles ECO estofades amb verdures Truita amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 28 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p>Espirals ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la llima</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 29 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, ou dur, carlota i formatge fresc</p> <p>Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	

DEGUSTACIÓ DE FORMATGE