

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



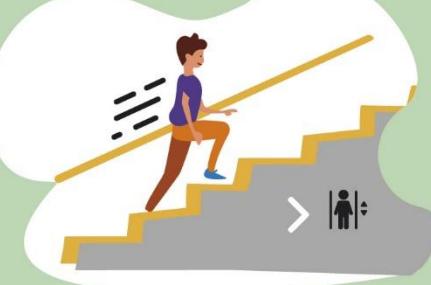
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
DILLUNS 8 FESTIU	DIMARTS 9 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja Espaguetis ECO napolitana Aladrocs Fruita de temporada Pa integral	DIMECRES 10 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa Olleta de la plana Truita d'espinacs Fruita de temporada Pa integral	DIJOUS 11 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsa Paella de verdures amb costella Iogurt Pa integral	DIVENDRES 12 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam, poma i dacsa Crema de llegums ECO amb verdures de temporada Llonganisses amb tomaca Macedònia natural Pa integral
DILLUNS 15 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa Lentilles ECO estofades amb verdures Truita amb formatge Fruita de temporada Pa integral	DIMARTS 16 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa Bullit valencià Filet de llom amb brasejat de verdures Fruita de temporada Pa integral	DIMECRES 17 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma Espirals ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la llima Fruita de temporada Pa integral	DIJOUS 18 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida d'encisam, ou dur i carlota  ARRÒS ROSSEJAT Iogurt artesà ElsMaset Pa integral	DIVENDRES 19 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja  Sopa de peix amb moralla fresca Xulla de titot amb verdures de temporada Macedònia natural Pa integral
DILLUNS 22 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja Ensaladilla Pollastre a l'all Fruita de temporada Pa integral	DIMARTS 23 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa Torrada de tonyina i formatge Fideuà Fruita de temporada Pa integral	DIMECRES 24 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa Crema de verdures Lluç arrebossat casolà Fruita de temporada Pa integral	DIJOUS 25 JORNADA PICNIC "Fa temps d'esmorzaret" Entrepà al gust D'elecció dels alumnes per votació Creïlles xips Postres: Gelat	DIVENDRES 26 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa Guisat de cigrons ECO Truita amb verdures de temporada Macedònia natural Pa integral
DILLUNS 29 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida de pasta Peix al all i pebre Fruita de temporada Pa integral	DIMARTS 30 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa Crema de porro amb llegums ECO Pizza casolana Fruita de temporada Pa integral		 ANEM AL MERCAT! 	