

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:



				DIMECRES 1 FESTIU		DIJOUS 2 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida completa d'encisam, dacsa i verat		DIVENDRES 3 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa	
DILLUNS 6 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsa Crema de carabasseta amb llegums ECO Mandonguilles en salsa Fruita de temporada Pa integral		DIMARTS 7 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Amanida d'encisam i remolatxa Pasta amb tomaca Aladroc Fruita de temporada Pa integral		DIMECRES 8 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida d'encisam i carlota Llenties ECO amb carbassa Truita de verdura Fruita de temporada Pa integral		Paella Valenciana logurt Pa integral		Fesols a la mediterrània Truita amb xampinyons Fruita de temporada Pa integral	
DILLUNS 13 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida d'encisam i carlota Macarrons ECO amb <i>titaina</i> de verdures de temporada Truita francesa Fruita de temporada Pa integral		DIMARTS 14 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja Llenties ECO estofades Peix en salsa Fruita de temporada Pa integral		DIMECRES 15 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa Sopa de verdures Pit de pollastre arrebossat casolà Fruita de temporada Pa integral		DIJOUS 9 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida d'encisam i olives Torrada de tonyina amb tomaca Arròs del senyoret logurt artesà ElsMasets Pa integral		DIVENDRES 10 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa Sopa d'au Lluç en salsa verda Fruita de temporada Pa integral	
DILLUNS 20 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Amanida d'encisam, formatge i dacsa Arròs amb tomaca Llonganisses Fruita de temporada Pa integral		DIMARTS 21 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Amanida d'encisam i remolatxa Guisat de cigrons ECO amb verdures Bunyols de brandada d'abadejo Fruita de temporada Pa integral		DIMECRES 22 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida d'encisam i carlota Sopa bruta Truita de creïlla amb formatge Fruita de temporada Pa integral		DIJOUS 16 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g DÍA INTERNACIONAL DE LA MALALTIA CELÍACA Amanida completa d'encisam, ou dur , dacsa i verat Arròs rossejat amb cigrons ECO Fruita de temporada Pa integral		DIVENDRES 17 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Amanida de creïlla COCA DE TOMACA Gelat Pa integral	
DILLUNS 27 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida d'encisam i remolatxa Crema de verdures de temporada amb llegums ECO Varettes de lluç Fruita de temporada Pa integral		DIMARTS 28 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa Olleta de la plana Truita d'espínacs Fruita de temporada Pa integral		DIMECRES 29 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida d'encisam i carlota Sopa meravella Tombet de Pollastre Fruita de temporada Pa integral		DIJOUS 23 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa Torrada de formatge amb tonyina Fideuà de morralla fresca Fruita de temporada Pa integral Degustació de llet fresca		DIVENDRES 24 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa Ensaladilla Cuixeta de pollastre al forn Fruita de temporada Pa integral	
						DIJOUS 30 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsa Paella amb costella Fruita de temporada Pa integral		DIVENDRES 31 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g JORNADA EMOJI PARTY Happy combo (delícies salades) Cargolar-se de risa (pasta espiral amb tomaca i pernil dolç) Sempre dolç (Gelat especial)	