

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



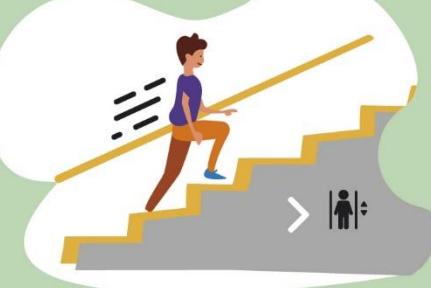
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

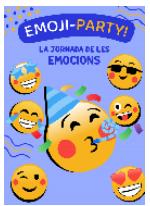
	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



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