

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>DILLUNS 9 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 10 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Llenties ECO estofades Truita amb verdures </p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 11 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja </p> <p>Sopa de peix amb morralla fresca Pit de pollastre empanat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 12 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida d'encisam, ou dur i carlota</p> <p>Rotllet de titot i formatge  Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>logurt Pa</p>	<p>DIVENDRES 13 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de Bullit Valencià Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>
<p>DILLUNS 16 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa meravel·la Pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 17 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Entremesos Fideuà</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 18 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures Peix arrebossat</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 19 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de fesols amb verdures Truita francesa </p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida d'encisam, dacsa i carlota</p> <p> Torrada de tonyina amb formatge PAELLA VALENCIANA</p> <p>logurt artesà ElsMasets  Pa</p>
<p>DILLUNS 23 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Amanida de pasta Lluç al all i pebre</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro amb llegums ECO Pizza casolana</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 25 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Cigrons ECO a la mediterrània Truita amb xampinyons </p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Arròs a la cubana Peix a la llima</p> <p>logurt Pa</p>	<p>DIVENDRES 27 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Sopa d'au Hamburguesa amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>
<p>DILLUNS 30 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida d'encisam, dacsa i carlota</p> <p>Guisat de llenties ECO Truita de verdura </p> <p>Fruita de temporada Pa</p>				<p> Fruites: pruna i meló Verdures: carabasseta, pebrera i albergínia</p>