

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>LUNES / DILLUNS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofadas Chapatita de queso y pavo Xapata de formatge i pit de titot Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Amanida variada Guiso de magro, patata y verdura Guisat de magre, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Amanida variada Garbanzos ECO con verduras Cigrons ECO amb verdures Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana Arròs a la cubana Croquetas de espinacas Croquetes d'espinacs Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Amanida variada Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Amanida variada Crema de legumbre y verduras de temporada Crema de llegum i verdures de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Amanida variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Naxos amb salsa cheddar LECHE MERENGADA LLET MERENGADA Pan blanco-Pa blanc </p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada Fabada vegetal Favada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Trita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Amanida variada Crema de verdura Crema de verdura Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas-Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Arroz especial Arròs especial Tortilla francesa Trita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada-Amanida de cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Pizza casera Pizza cassolana Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Amanida variada Purè con verduras Purè amb verdures Fritada mediterránea Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Amanida variada Sopa de verduras Sopa de verdures Guiso de carne Guisat de carn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
				<p> Legumbres y pasta ecológica Llegum i pasta ecológica</p> <p> Pan integral Pa integral</p> <p> Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>

<p>LUNES / DILLUNS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas con verduras Chapatita de queso y pavo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECO a la carbonara SIN BACON Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Helado Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa de ave con queso y berenjena en tempura Helado Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECO con pisto de verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pollo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar LECHE MERENGADA Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verdura Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz especial Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Pizza casera SIN CERDO Helado Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Puré con verduras Fritada mediterránea Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Guiso de ave Fruta de temporada Pan blanco</p>
				<p> Legumbres y pasta ecológica Legum i pasta ecològica</p> <p> Pan integral Pa integral</p> <p> Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada</p>

<p>LUNES / DILLUNS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SH Tosta de queso SH y pavo SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Pasta SH a la carbonara SH (QUESO SH Y SIN BACON) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Rollito de pavo SH con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Helado SH Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana SH Rollito de pavo SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de patata SH Hamburguesa de ave SH con queso SH Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SH con pisto de verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con queso SH LECHE MERENGADA SH Pan blanco</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal SH Rollito de pavo SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verdura Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz especial SH Rollito de pavo SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada SH Tosta casera SH Helado SH Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Puré con verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras SH (PASTA SH) Guiso de carne SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>			 Legumbres y pasta ecológica Legum i pasta ecológica  Pan integral Pa integral  Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada

<p>LUNES / DILLUNS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SH SL Tosta de tomate y pavo SH SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Pasta SH con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Rollito de pavo SH SL con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre SH SL Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana SH Rollito de pavo SH SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de patata SH SL Hamburguesa de ave SH SL Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SH con pisto de verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con tomate BEBIDA VEGETAL MERENGADA SL SH Pan blanco</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal SH SL Rollito de pavo SH SL con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verdura Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz especial SH SL Rollito de pavo SH SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada SH SL Tosta casera SH SL Postre SH SL Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Puré con verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras SH (PASTA SH) Guiso de carne SH SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	
	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *El aceite utilizado en fritos y soffritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>				<p> Legumbres y pasta ecològica Llegum i pasta ecològica</p> <p> Pan integral Pa integral</p> <p> Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada</p>