

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén Varitas de pescado Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Macarrones al gratén Varites de peix Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Helado Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Llentilles ECOLÒGICQUES estofades Xapata de formatge i orenga Gelat Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacsa Guisat de magre, creilla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICQUES amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Lluç en salsa mery Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÒGICQUES con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICQUES amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Lácteo Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Lacti Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Favada vegetal Trita francesa amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja <i>Paella valenciana</i> Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja <i>Paella valenciana</i> Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Limanda en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Limanda en salsa Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Helado Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Trita francesa Gelat Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g <i>Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada</i> Pizza margarita Yogur Pan integral Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc <i>Amanida de cigrons ECO amb verdures fresques de temporada</i> Pizza margarita logurt Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Pernilets de pollastre al forn amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre <i>Sopa de verduras</i> Magre en salsa Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada de tomate, mozzarella y orégano Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, mozzarella i orenga Crema de verdures Flamenquín de pernil dolç i formatge amb carlota Fruita de temporada/Pa blanc</p>				



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruuta i verdura de temporada

