

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 9 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén (sin carne) Varitas de pescado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Chapatita de queso y orégano Helado Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pescado a la plancha con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</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</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa vegetal con queso y berenjena en tempura Lácteo Pan blanco</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 Berenjena en tempura a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella de verduras Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Limanda en salsa Fruta de temporada Pan blanco</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</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Pizza margarita Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Pescado al horno con verduras salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 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 Pescado al horno con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

