

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 9 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Macarrones ECO con tomate Albóndigas de bacalao</p> <p>Fruta de temporada Pan integral </p>	<p>MARTES 10 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Lentejas ECO estofadas Tortilla con verduras</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral </p>	<p>MIÉRCOLES 11 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de patata Filete de lomo con braseado de verduras</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>JUEVES 12 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada completa de lechuga, huevo cocido, zanahoria y queso fresco </p> <p>Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Yogur Pan integral </p>	<p>VIERNES 13 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja </p> <p>Sopa de pescado con morralla fresca Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>
<p>LUNES 16 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Crema de verduras Pescado en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>MARTES 17 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Rodaja de tomate con queso fresco y orégano Fideuà</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 18 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Ensaladilla Pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>JUEVES 19 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de alubias con verduras Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral </p>	<p>VIERNES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g Ensalada completa de lechuga, maíz, zanahoria y caballa</p> <p>PAELLA VALENCIANA</p> <p>Yogur artesano ElMasets Pan integral  </p>
<p>LUNES 23 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de puerro con legumbres ECO Milhojas de pisto de verduras y caballa</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>MARTES 24 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Ensalada de pasta Merluza al all i pebre</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 25 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Garbanzos ECO a la mediterránea Tortilla con champiñones</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral </p>	<p>JUEVES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana Pescado al limón</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>	<p>VIERNES 27 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Sopa de ave Hamburguesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral</p>
<p>LUNES 30 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Guiso de lentejas ECO Tortilla de verdura</p> <p>Fruta de temporada  Pan integral </p>				<p> Frutas: ciruela y melón Verduras: calabacín, pimiento y berenjena</p>