

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



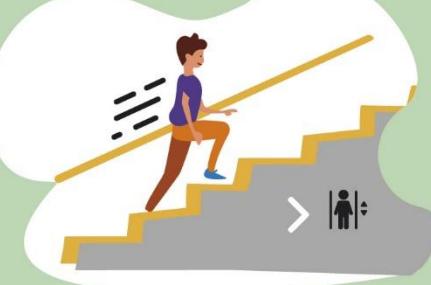
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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
	legumbres		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



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