

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



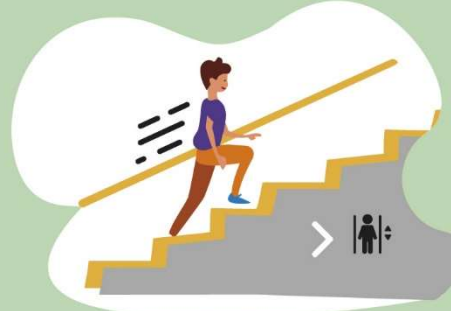
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



Concurso Navidad SERUNION		MIÉRCOLES / DIMECRES 01		JUEVES / DIJOUS 02		VIERNES / DIVENDRES 03			
		622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de calabaza Crema de carabassa Ragout de ternera en salsa con patatitas Ragout de vedella en salsa amb creïlles Yogurt-logurt Pan integral/Pa integral		605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsas i formatge fresc Milhojas de mozzarella Milfulles de mozzarella Paella valenciana Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc		602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate i maiz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas Suquet de peix Lomo con mazorca de maiz Llom amb panotxa de dacsas Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc			
LUNES / DILLUNS 06		MARTES / DIMARTS 07		MIÉRCOLES / DIMECRES 08		JUEVES / DIJOUS 09		VIERNES / DIVENDRES 10	
FESTIVO FESTIU		FESTIVO FESTIU		FESTIVO FESTIU		624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i oregana Paella marinera Paella marinera Rollito de york y queso Rotllet de york i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc		614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Lentejas estofadas con napicol Llentilles estofades amb napicol Tortilla francesa con champiñones salteados Fruita francesa amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	
LUNES / DILLUNS 13		MARTES / DIMARTS 14		MIÉRCOLES / DIMECRES 15		JUEVES / DIJOUS 16		VIERNES / DIVENDRES 17	
613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Panaché de quesos Companatge de formatges Fideuá Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc		7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de legumbres ECO Crema de llegums ECO Solomillo en su jugo Rellom en el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc		601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col llombarda, tomaca i cogombre Guiso de ternera con guisantes Guisat de vedella amb pèsols Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent casolà Yogurt-logurt Pan integral/Pa integral		677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, olives i carlota ARROZ CON ACELGAS Y ALUBIAS ARRÓS EN BLEDES I FESOLS Tosta de taina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc		607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maiz Amanida de tomaca, ceba i dacsas Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verdures de temporada amb fideus Tortilla de patata Truita de creïlla Macedonia casera Macedònia casolana Pan blanco-Pa blanc	
LUNES / DILLUNS 20		MARTES / DIMARTS 21		MIÉRCOLES / DIMECRES 22		Ingrediente ecológico		Producto local y de proximidad	
642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc		MENÚ ESPECIAL NAVIDAD "Reunión de duendecillos" 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Sopa navideña: sopa de picadillo-sopa de picadillo Combo del duende: croquetas de jamón, delicia de queso y patatas fritas-croquetes de perrill, delicia de formatge i creïlles frites Oh! Dulce Navidad: Brownie de chocolate con nieve espolvoreada- brownie de xocolate amb neu empolvorada Pan blanco-Pa blanc		602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Tallarines boloñesa Tallarines bolonyesa Coca de verduras de temporada Coca de verduras de temporada Yogurt-logurt Pan integral/Pa integral		Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada		Producto local y de proximidad Plátano de canarias	