

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



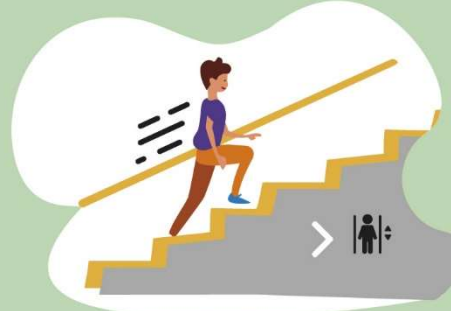
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



	<p>Ingrediente ecológico Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada</p> <p>Producto local y de proximidad</p>			<p>VIERNES 01/ DIVENDRES 01 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Crema de legumbres ECO Crema de llegums ECO Abadejo en salsa verde Abadejo amb salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 04/ DILLUNS 04 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 05/ DIMARTS 05 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fesols amb verdures de temporada Tortilla con atún Truita amb tonyina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 06/ DIMECRES 06 622,3Kcal - 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 Jamón braseado en salsa con patatas Pernil brassejat en salsa amb crelles Yogur-logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 07/ DIJOUS 07 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge fresc Milhojas de mozzarella Milfulles de mozzarella Paella valenciana Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 08/ DIVENDRES 08 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Suquet de peix Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 11/ DILLUNS 11 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca Lentejas estofadas con napicol Llentilles estofades amb napicol Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent cassolà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 12/ DIMARTS 12 DÍA DEL PICNIC PATATAS CHIPS BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS DETALLE: MONA DE PASCUA CON HUEVOS CHOCOLATE</p>	<p>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Crema de boniato Crema de moniato Muslito de pollo al ast Cuixeta de pollastre a l'ast Yogur-logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 14/ DIJOUS 14 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES 15/ DIVENDRES 15 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES 18/ DILLUNS 18 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES 19/ DIMARTS 19 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES 20/ DIMECRES 20 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES 21/ DIJOUS 21 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES 22/ DIVENDRES 22 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES 25/ DILLUNS 25 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES 26/ DIMARTS 26 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Macarrones ECO con atún y tomate Macarrones ECO amb tonyina i tomaca Figuritas de pescado Figuretes de peix Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 27/ DIMECRES 27 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Caldereta de rape Caldereta de rap Tortilla con queso Truita amb formatge Yogur-logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 28/ DIJOUS 28 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa Arròs amb fesols i naps Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents COCA D'ARNADI (XÀTIVA) Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 29/ DIVENDRES 29 641,4kcal-Prot25,8g-Lip29,3g-HC 64,8 Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano - Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Hervido valenciano Bullit valencià Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Fruta de temporada-fruuta de temporada Pan blanco-pa blanc</p>