

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



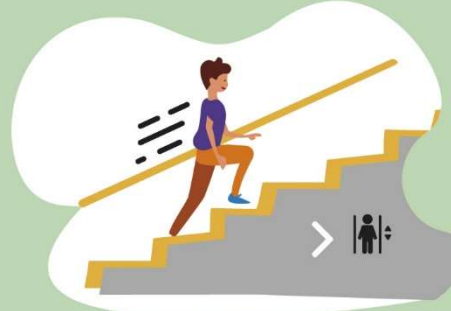
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 02/ DILLUNS 02 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Espaguets ECO a la carbonara Espaguets ECO a la carbonara Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 03/ DIMARTS 03 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsa i formatge fresc Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques Merluza al limón Lluç a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 04/ DIMECRES 04 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Filete de aguja cerdo en salsa con patatas al horno Agulla de porc en salsa amb creïlles al forn Yogur-logurt Pan integral/Pa integral </p>	<p>JUEVES 05/ DIJOUS 05 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 06/ DIVENDRES 06 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de fesoils y verduras de temporada Estofat de alubias y verdures de temporada Calamares a la andaluz caseros Calamars a l'andalusa cassolans Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 09/ DILLUNS 09 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Canelones gratinados Canelons gratinats Boquerones en tempura Aladros en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 10/ DIMARTS 10 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Llentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verdures de temporada logurt artesà "Els Masets" </p>	<p>MIÉRCOLES 11/ DIMECRES 11 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Crema de calabacín Crema de carabasseta Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA Cuixeta de pollastre en salsa de NECTARINA Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral/Pa integral </p>	<p>JUEVES 12/ DIJOUS 12 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arròs rossejat Varitas de merluza Varettes de lluç Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 13/ DIVENDRES 13 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Sopa de cocido Sopa d'olla Garbanzos ECO, verduras y pilota Cigrons ECO, verdurs i pilota Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 16/ DILLUNS 16 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma Coditos napolitana Colzets napolitana Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 17/ DIMARTS 17 600,9Kcal - 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 fèsols amb verdures de temporada Tortilla con atún Truita amb tonyina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 18/ DIMECRES 18 622,3Kcal - 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 Solomillo en su jugo con mazorca de maíz Rellom en el seu suc amb panotxa de dacsa Yogur-logurt Pan integral/Pa integral </p>	<p>JUEVES 19/ DIJOUS 19 605,9Kcal - 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 20/ DIVENDRES 20 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Suquet de peix HAMBURGUESA DE VERDURAS con patatas HAMBURGUESA DE VERDURES amb creïlles Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 23/ DILLUNS 23 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada ECO de pasta (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada) Amanida ECO de pasta (pasta hélices, encisam, tomaca, Dacsa i carlota ratllada) Merluza en salsa verde Lluç amb salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 24/ DIMARTS 24 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga Lentejas estofadas con napicol Llentilles estofades amb napicol Hamburguesa mixta a la plancha con patatas gajo Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles grilló Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 25/ DIMECRES 25 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Gazpacho andaluz Gaspatxo andalusí Jamoncito de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creïlles Yogur-logurt Pan integral/Pa integral </p>	<p>JUEVES 26/ DIJOUS 26 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Paella marinera Paella marinera Rollito de york y queso Rotllet de york i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 27/ DIVENDRES 27 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potatge de cigrons ECO amb espinacs fresques Tortilla francesa c/champiñones salteados Truita francesa amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 30/ DILLUNS 30 613,5Kcal - 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</p>	<p>MARTES 31/ DIMARTS 31 JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) / AMANIDA CASA DE LOS DUENDES (tomaca, formatge fresc i orenga) OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) / OLLETA DE MAG (arròs amb pollastre i bolets del bosc) HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon) / OU DE DRAGÓ (Remenat d'ou, creïlla i bacon) DULCE DEL HADA (helado encantado) DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat) TRONCO MÁGICO (pan) / TRONC MÀGIC (pa)</p>			<p> Ingrediente ecológico Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada Producto local y de proximidad</p>