

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 / DILLUNS 09 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Tosta de caballa y romero Yogurt Pan blanco AMANIDA VALENCIANA (encisam, tonyina i dacsa) Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal Tosta de verat i romer logurt Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria <i>Arròs rossejat</i> Croquetas de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota <i>Arròs rossejat</i> Croquetes de pollastre amb péssols saltats Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Alubias con chorizo Tortilla de patata Yogurt Pan integral Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Fesols amb xoriço Trita de creïlla logurt Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha <i>Sopa de puchero</i> Jamoncito de pollo a la manzana con patatas dado Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa <i>Sopa d'olla</i> Pernilet de pollastre a la poma amb creïlles dau Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo Fruta de temporada Pan blanco Amanida de d'encisam, ceba i dacsa Crema de carabassa amb tostones casolans Ragout de porc Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Milhojas de mozzarella Yogurt Pan integral Amanida d'encisam i dacsa Guisat de lentejas ECOLÒGIQUES amb carabassa i toc de canyella Milfulles de mozzarella logurt Pa integral</p>	<p>LUNES / DILLUNS 16 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, zanahoria i cebolla FIDEUS A LA CASSOLA Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i ceba FIDEUS A LA CASSOLA Lluç en salsa mery Fruta de temporada Pa blanc</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Crema de puerro y pera Cordon blue de pavo con pisto Yogurt Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de porro i pera Corso blue de titot amb samfaina logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y huevo <i>Paella valenciana</i> <i>Entremeses</i> Fruta de temporada Pan blanco Amanida completa d'encisam, ceba, carlota, dacsa i ou <i>Paella valenciana</i> <i>Trita</i> Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz <i>Puchero de garbanzos</i> Tortilla francesa con habas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, poma i dacsa <i>Olla de cigrons</i> Trita francesa amb faves saltats Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana Abadejo en su jugo con calabacín salteado Yogurt Pan blanco Amanida de col i carlota Gallets a l'amatriciana Abadejo en el seu lluç amb carabasseta saltada logurt Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Crema de calabaza Jamoncito de pollo asado con cous cous Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i remolatxa Crema de carabassa Pernilet de pollastre rostit amb cous cous Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Potaje valenciano Tortilla francesa con berenjena en tempura Yogurt Pan integral AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Potatge valencià Trita francesa amb albergínia en tempura logurt Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Boletes de espinacas con salsa casera de remolacha Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Boletes d'espinacs amb salsa casolana de remolatxa Paella de costelles i alls tendres Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, maíz y huevo Lentejas ECOLÓGICAS con verduras de temporada Pizza de champiñones y york Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, dacsa i ou Llenties ECOLÒGIQUES amb verdures de temporada Pizza de xampinyons i pernil dolç Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa Merluza a las finas hierbas Yogurt Pan blanco Amanida de col i carlota Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa Lluç a les fines herbes logurt Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 31 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y QUESO BLUE Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Natxos amb hummus de garrafó amb toc de pebre roig ARRÒS MELÒS DE CARABASSA I FORMATGE BLUE Fruta de temporada /Pa blanc</p>  	<p>Legumbre y pasta ecológica / llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada </p>		