

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>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>¡ANEM AL MERCAT!</p>	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p>	<p>II CONCURSO "DESPERTA TU ARTISTA FALLERO" UN FUM DE TRADICIÓN!</p> <p>II CONCURS "DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER" UN FUM DE TRADICIÓN!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 1</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada mediterránea Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Arrós a la cubana Croquetes d'espinacs Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 4</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de la huerta <i>Sopa de puchero</i> Hamburguesa con queso y con patatas fritas Yogur Pan blanco Amanida de l'horta <i>Sopa de putxero</i> Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 5</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Fabada vegetal <i>Vamos al mercado: Verdurizza (pizza de verdura)</i> Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans <i>Anem al mercat: Verdurizza (pizza de verdures)</i> Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 6</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada especial Fabada vegetal Muslito de pollo al horno con calabacín salteado Yogur Pan integral Amanida especial Favada vegetal Cuixeta de pollastre al forn amb carabasseta saltada logurt Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 7</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada mixta <i>Arroz al horno con garbanzos ECO</i> Tortilla francesa con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco Amanida mixta Arrós al forn amb cigrons ECO Trita francesa amb verdures de temporada Suc de taronja natural Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 8</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada ilustrada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida il·lustrada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada mediterránea Crema de puerro Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Yogur Pan blanco Amanida mediterránea Crema de porro Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de la huerta Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Arrós a banda Trita francesa Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Guiso de patata y verduras Magro en salsa con guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Guisat de creïlles amb verdures Magre en salsa amb pesols saltats Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 14</p> <p>MENÚ ESPECIAL FALLAS</p> <p>ENSALADA ESPOLIN: mazlum, maíz, remolacha y zanahoria ADEREZO DE BACALAO: croquetas de bacalao con mousse de alioli PAELLA VALENCIANA PEINETA: ensaimada</p> <p>MENÚ ESPECIAL FALLES</p> <p>AMANIDA ESPOLIN: mazlum, dacsa, remolatxa i carlota ADREÇ DE BACALLÀ: mandonguilles de bacallà amb mousse de alioli PAELLA VALENCIANA PEINETA: ensaimada</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de especial <i>Sopa de verduras</i> Merluza con salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Sopa de verdures Lluç amb salsa verda Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada mixta Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Yogur Pan integral Amanida mixta Arrós amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada logurt / Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 21</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada ilustrada Crema templada de zanahoria <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Zumo de naranja natural Pan blanco Amanida il·lustrada Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Suc de taronja natural / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada mediterránea Lentejas ECO a la mediterránea Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Lentilles ECO a la mediterránea Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de la huerta Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Potaje de garbanzos y verduras de temporada Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Potatge de cigrons amb verdures de temporada Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</p> <p>MENÚ PASCUERO</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial SAMBORI: Sopa de fideos con verduras BOLINTXES: Albóndigas a la jardinera MILOTXA: Torrijas Pan integral Amadina especial SAMBORI: Sopa de fideos amb verdures BOLINTXES: Mandonguilles a la jardinera MILOTXA: Llesques amb ou Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 28</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>