

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 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de la huerta Macarrones al gratén Varitas de pescado Yogur Pan blanco Amanida de l'horta Macarrones al gratén Varites de peix logurt Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterranea Lentilles ECOLÓGICAS estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada especial Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Helado Pan integral Amanida especial Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Gelatin Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Cigrons ECOLÓGICOS amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Arròs a la cubana Llonganisses amb ceba saltat Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de cocido Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Yogur Pan blanco Amanida variada Sopa d'olla Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura logurt Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterranea Macarrons ECOLÓGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada ilustrada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Helado Pan integral Amanida ilustrada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Gelatin Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de la huerta <i>Paella valenciana</i> Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta <i>Paella valenciana</i> Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada Pa blanc</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Espaguetis con boloñesa vegetal Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterrània Espaguetis amb bolonyesa vegetal Abadejo amb salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida ilustrada Arròs a banda Truita francesa Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Pizza margarita Helado Pan integral Cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Pizza margarida Gelatin Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada mixta Arroz con tomate a la provenza Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida mixta Arròs amb tumaca a la Provenza Pernilets de pollastre al forn amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de verdures Magre en salsa Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Yogur Pan blanco Amanida variada Crema de verdures Flamenquín de pernil dolç i formatge amb carlota logurt/Pa blanc</p>				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

