

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  Espaguetis ECO a la carbonara  Espaguetis ECO a la carbonara  Tortilla francesa Truita francesa Yogurt-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 03/ DIMARTS 03 664,6Kcal - 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 Arros a la cubana con ou dur Longanizas con verduras de temporada Longanisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta 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 lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsas i formatge fresc Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques Filete de aguja cerdo en salsa con patatas al horno Agulla de porc en salsa amb creïlles al forn Yogurt - logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 05/ DIJOUS 05 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruta 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 fèssols y verduras de temporada Estofat de alubias y verdures de temporada Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Fruta de temporada-Fruta 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 dacsas Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo Luç en el seu suc Yogurt-logurt 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 Lentilles ECO amb babxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada  Truita amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</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 dacsas Crema de calabacín Crema de carabasseta Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA Cuixeta de pollastre en salsa de NECTARINA Yogurt - logurt 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 Pisto de verduras Samfaina Arròs rossejat Fruta de temporada-Fruta 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 dacsas Sopa de cocido Sopa d'olla  Garbanzos ECO, verduras y pelota Cigrons ECO, verduras i pilota Fruta de temporada-Fruta 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, dacsas i poma Coditos napolitana Colzets napolitana Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn Yogurt-logurt 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 fèssols amb verdures de temporada  Tortilla con atún Truita amb tonyina Fruta de temporada-Fruta 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 verduras - Crema de verdures HAMBURGUESA DE SALMÓN Y CALABAZA con patatas HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARABASSA amb creïlles Yogurt - 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, dacsas i formatge fresc Paella valenciana Pizza Margarita Pizza Margarita Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 20/ DIVENDRES 20 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa Ensalada russa Solomillo en su jugo con mazorca de maíz Rellom en el seu suc amb panotxa de dacsas Fruta de temporada-Fruta 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, Dacsas i carlota ratllada) Merluza en salsa verde Luç amb salsa verda Yogurt-logurt 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 Lentilles estofades amb napicol Hamburguesa mixta a la plancha Hamburguesa mixta a la planxa Fruta de temporada-Fruta 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 Sopa de cocido Sopa d'olla Jamoncito de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creïlles Yogurt - 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 Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà Paella marinera Paella marinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 27/ DIVENDRES 27 DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 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-Fruta de temporada Pan sin gluten/Pa sense gluten</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 Yogurt-logurt 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 (arros 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>