

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 Espaguetis ECO a la carbonara SFS  Tortilla francesa Yogurt Pan blanco</p>	<p>MARTES 03/ DIMARTS 03 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas de ave SFS con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 04/ DIMECRES 04 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Guiso de patata con verduras Filete de aguja cerdo en salsa SFS con patatas al horno Yogurt Pan integral</p>  	<p>JUEVES 05/ DIJOUS 05 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</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 Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 09/ DILLUNS 09 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta con tomate y espinacas Merluza en su jugo Yogurt Pan blanco</p>	<p>MARTES 10/ DIMARTS 10 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de patata con verduras  Tortilla con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MIÉRCOLES 11/ DIMECRES 11 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA Yogurt Pan integral</p>  	<p>JUEVES 12/ DIJOUS 12 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Pisto de verduras Arròs rossejat Fruta de temporada Pan blanco</p>  	<p>VIERNES 13/ DIVENDRES 13 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Sopa de cocido SFS Verduras y pelota SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>  
<p>LUNES 16/ DILLUNS 16 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga y manzana Coditos napolitana Pescado al horno Yogurt Pan blanco</p>	<p>MARTES 17/ DIMARTS 17 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de patata con verduras Tortilla con atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 18/ DIMECRES 18 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Crema de verduras HAMBURGUESA DE AVE SFS con patatas Yogurt Pan 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 Paella valenciana (sin judía sin garrofón) Pizza Margarita casera SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 20/ DIVENDRES 20 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa (sin guisantes) Solomillo en su jugo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</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) Merluza en salsa verde Yogurt Pan blanco</p> 	<p>MARTES 24/ DIMARTS 24 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Guiso de patata con verduras Hamburguesa de ave SFS a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 25/ DIMECRES 25 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Sopa de cocido SFS (sin garbanzos) Jamoncito de pollo al ast con patatas Yogurt Pan 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 Nachos con queso fresco Paella marinera Fruta de temporada Pan blanco</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 Guiso de patata con verduras Tortilla francesa c/ champiñones salteados Fruta de temporada Pan sin 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 Queso fresco con tomate y orégano  Fideuá Yogurt Pan blanco</p>	<p>MARTES 31/ DIMARTS 31 JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon SFS) DULCE DEL HADA (helado encantado) TRONCO MÁGICO (pan)</p> 	<p>*No se utilizarán legumbres como ingrediente. *Las ensaladas y las elaboraciones no llevarán soja. *No se utilizarán los frutos secos como ingrediente *No se cocinará, ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *No se utilizarán frutos secos como ingrediente. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>DERIVACIÓN SIN LEGUMBRES SIN FRUTOS SECOS</p>	