

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo















SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



MAYO / MAIG 2022

<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 Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas 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 Estofado de alubias y verduras de temporada 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 Lentejas ECO con judías verdes frescas  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 al horno 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 SFS 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 Garbanzos ECO, 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, maíz 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 alubias con verduras de temporada 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 DDE AVE SFS con patatas Yogurt Pan integral NOVEDAD </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 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 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 Lentejas estofadas con napicol 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 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 Tosta con hummus casero SFS Paella marinera SFS 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 Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas 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 SFS 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 de frutas natural) TRONCO MÁGICO (pan) </p>	<p>*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. * No se servirán rosáceas como opción de postre ni como ingrediente de ensalada. (MELOCOTÓN, NECTARINA, ALBARICOQUE, PARAGUAYO, PAVIA NATURAL, MANZANA, PERA, FRESA, CIRUELA, CEREZA, GUINDA, MEMBRILLO, MORA, ALMENDRA)</p>	<p>DERIVACIÓN SIN FRUTOS SECOS SIN FRUTAS ROSACEAS</p>	<p>DERIVACIÓN SIN FRUTOS SECOS SIN FRUTAS ROSACEAS</p>