

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 Pasta SG a la carbonara Tortilla francesa Yogurt Pan SG</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 SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</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 SG con patatas al horno Yogurt Pan SG</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 SG</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 SG</p>
<p>LUNES 09/ DILLUNS 09 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta SG gratinados Merluza en su jugo Yogur Pan SG</p>	<p>MARTES 10/ DIMARTS 10 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Sopa de ave (fideos SG) Tortilla con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</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 SG</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 Arroz rossejat SG Fruta de temporada Pan SG</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 SG (fideos SG) Garbanzos ECO, verduras y pelota SG (fideos SG) Fruta de temporada Pan SG</p> 
<p>LUNES 16/ DILLUNS 16 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Pasta SG napolitana Pescado al horno Yogurt Pan SG</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 SG</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 con patatas Yogurt Pan SG</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 Tosta SG con queso fresco y atún Fruta de temporada Pan SG</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 SG</p>
<p>LUNES 23/ DILLUNS 23 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada ECO de pasta SG (pasta SG, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada) Merluza en salsa verde Yogurt Pan SG</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 SG a la plancha Fruta de temporada Pan SG</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 SG (fideos SG) Jamoncito de pollo al ast con patatas Yogurt Pan SG</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 SG con hummus casero Paella marinera Fruta de temporada Pan SG</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 (fideos SG) Yogurt Pan SG</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 SG) DULCE DEL HADA (helado encantado SG) TRONCO MÁGICO (Pan SG)</p> 		<p>JORNADA GASTRONÓMICA FIN DE CURSO El bosque Re-encantado serunion educa</p> 	<p>DERIVACIÓN SIN GLUTEN</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.</p> <p>*Las salsas se ligan con maicena.</p> <p>*Las tortillas son caseras.</p> <p>*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos</p>