

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



huevo



verdura



pescado



carne



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 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 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 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 Croquetas de pollo al horno 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 Canelones gratinados 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 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 Garbanzos ECO, verduras y pelota 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 Albóndigas de bacalao 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 DE SALMÓN Y CALABAZA 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 Pizza Margarita 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 mixta 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 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 hummus casero 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 Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Tortilla francesa 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 Panaché de quesos 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 verduras) HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon) DULCE DEL HADA (helado encantado) TRONCO MÁGICO (pan)</p> 		<p>DERIVACIÓN SIN CHAMPIÑONES SIN SETAS *No se utilizarán los champiñones ni las setas como ingrediente.</p>	