

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 / DILLUNS 09 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA Macarrones ECOLÓGICOS con tomate Tosta de calabá y romero Lácteo Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 10 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Guisado de patata y verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada mediterránea Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo SFS, SS Lácteo Pan integral</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 12 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada mixta Sopa de ave Jamoncito de pollo a la manzana c/patatas dado Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 13 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada completa Arròs rossejat SS (sin morcilla, sin garbanzos) Hamburguesa de ave SS Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 16 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g ENSALADA DE LA HUERTA Crema de puerro y pera Pollo a la plancha con pisto Lácteo Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada especial FIDEUS A LA CASSOLA SFS, SS (SIN LONGANIZA) Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>  | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g ENSALADA DE LA COMARCA Guisado de patata y verduras Tosta de mozzarella Lácteo Pan integral</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada completa Paella valenciana (sin judías verdes, sin garrofón) Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada ilustrada Sopa de ave (sin garbanzos) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 23 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g ENSALADA VALENCIANA Coditos a la amatriciana (bacon SS) Abadejo en su jugo con calabacín salteado Lácteo Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 24 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de verduras Tortilla francesa con verdura salteada Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE LA HUERTA Patata hervida Jamoncito de pollo al curry asado SFS, SS con cous cous Lácteo Pan integral</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada mixta Nachos SG, SS con salsa casera de remolacha SG, SS Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Guisado de patata con verduras de temporada Tosta de champiñones y york SS Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 30 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Lácteo Pan blanco</p> | <p>MARTES / DIMARTS 31 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mixta Nachos SFS, SS con salsa de tomate ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y QUESO BLUE SFS, SS (SIN ALMENDRAS) Fruta de temporada Pan blanco</p>  | <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | <p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada </p>   <p>ZUMO DE NARANJA NATURAL / SUC TARONJA NATURAL</p> | |