

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 2 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Lacti Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Luç a la siciliana Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida de tomaca, ceba i dacsá Guisat de magre, creïlla i verdura Truitada francesa amb verdures fresques Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6 JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con pan aldeano EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresca con corazón de chocolate JORNADA MEDIEVAL AMANIDA VALENCIANA: encisam, tomaca, tonyina, olives, dacsá i carlota SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras amb pa rústic con corazón de chocolate EL FESTÍN DE JAUME I: llonganisses amb fabes saltades i creïlles chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de maduixa amb cor de xocolate</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Lácteo Pan integral Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'aguja de porc a la mel amb panotxa de dacsá Lacti/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Pit de pollastre empanat de pollastre amb verdures fresques saltades Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Truitada francesa Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÒGICOS Pizza margarita Lácteo Pan integral Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarida Lacti Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Sorell amb emulsió de maionesa Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Sopa de verduras Magre en salsa Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideos a la cassola Pa torrat amb cavallia i tomaca Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÒGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures Llenguadina en tempura Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons Lacti/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap Truitada francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Lentilles a la mediterrània Truitada de carabasseta Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tinta de calamar LA COSA: fingers de pollo con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate MENÚ FAMILIA ADDAMS AMANIDA TIO FÉTIDO: encisam i olives negres ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis amb tinta de calamar LA COSA: fingers de pollastre amb creïlles fregides DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de xocolate</p> 	<p>IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p> 	

