

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 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada mixta Pasta SG al gratén SG Pescado a la plancha Lácteo Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada ilustrada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Lácteo Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada mediterránea Arroz al horno SG con garbanzos ECO Pan tostado (pan SG) con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada valenciana Sopa (pasta SG) de pescado Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Pasta SG con pollo y verduras (sin salsa de soja) Abadejo al horno con muselina de alioli gratén SG Lácteo Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada especial Sopa (pasta SG) de ave Cocido completo SG con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada mixta PAELLA VALENCIANA Pescado a la plancha Lácteo Pan SG</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada ilustrada Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada completa Crema de calabaza asada Goulash de magro Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mixta Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso SG Lácteo Pan SG</p>	<p>MARTES / DMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada ilustrada Sopa de ave (pasta SG) con garbanzos ECO Alitas de pollo a la barbacoa SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Pasta SG con salsa de champiñones SG (sin harina, con maicena) Gallo San Pedro al limón Lácteo Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada completa Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada



*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.