

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





- Menú SIN HUEVO -

OCTUBRE / OCTUBRE 2023

<p>LUNES / DILLUNS 2 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SH Chapatita de queso SH y orégano Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta SH a la carbonara vegetal SH (queso SH) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</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 Pollo a la plancha con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 5 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6 JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa (pasta SH) de verduras con pan blanco EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas de ave SH con habas salteadas y papas chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresa SH</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 Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</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</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 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 Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</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 ECOLÓGICOS SH Tosta de tomate y queso SH Lácteo Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Jurel en su jugo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa (pasta SH) de verduras Magro en salsa SH Fruta de temporada Pan blanco</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 SH (pasta SH, longaniza de ave SH) Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</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</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 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 provenzal Longanizas de ave SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape SH Pollo a la plancha con verduras salteadas Fruta de temporada Pan blanco</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 Pescado a la plancha con calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: pasta SH con tinta de calamar LA COSA: pollo a la plancha con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: Torrija SH (con agua y harina)</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.</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p> 	

