

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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



 <p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</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. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno SL con garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada mediterránea Sopa de pescado Tosta de panceta SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de la huerta Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada especial Sopa de ave Cocido completo SL con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada mixta Alubias a la inglesa SL Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE Ensalada ilustrada Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Postre especial sin alérgenos Pan blanco</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada mediterránea Sopa de ave con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>  <p>DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 16 DE NOVIEMBRE Educar para proteger el futuro</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de la huerta Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones SL (con bebida vegetal) Gallo San Pedro al limón Postre de soja Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada especial Hervido valenciano de judía verde Tosta de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada mixta Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada mediterránea Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal SL (con bebida vegetal) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de la huerta Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Postre de soja Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo y limón Tosta de tomate y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada especial Arroz a la cubana Longanizas de ave SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada mixta Sopa de ave Hamburguesa de ave con patatas fritas Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada ilustrada Crema de legumbre y verduras de temporada Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g JORNADA SUPERHÉROES Ensalada variada ESPAGUETIS HULK: Espaguetis con salsa de pesto SL METEORITOS ESPACIALES: pollo a la plancha con salsa de tomate MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS: Postre de soja</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada mediterránea Paella valenciana Nachos con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>