

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 8 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco Amanida mediterránea Lentilles ECOLÓGIQUES estofades Xapata de formatge i orenga Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de la huerta Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Macarrons ECOLÓGIQUES amb samfaina de verdures Luç a la siciliana Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Lácteo Pan integral Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Lacti/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada especial Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Cigrons ECOLÓGIQUES amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Arròs a la cubana Croquetes d'espinaacs Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada ilustrada Sopa de fideus Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco Amanida il.lustrada Sopa de fideus Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Crema de legumbre y verduras de temporada Abadejo en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Crema de llegum i verdures de temporada Abadejo en salsa verda amb pèsols saltats Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g JORNADA ITALIANA Ensalada de la huerta Espaguetis a la carbonara Pollo allà cacciatora (salsa de tomate, zanahoria, cebolla y apio) Pizza de nutella  JORNADA ITALIANA Amanida de l'horta Espaguetis a la carbonara Pollo alla cacciatora (salsa de tomaca, carlota, ceba i api) Pizza de nutella</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida especial Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,6g Ensalada mixta Vichyssoise Musliito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan blanco Amanida mixta Vichyssoise Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Arròs a banda Truita francesa Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada mediterránea Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Pizza margarita Lácteo Pan integral Amanida mediterránea Guisat de cigrons ECOLÓGIQUES Pizza margarita Lacti/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de la huerta Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerones rebozados Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladrocxs arrebossats Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de verdures Magre en salsa Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada especial Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco Amanida especial Fideus a la cassola Pa torrat amb cavalla i tomaca Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada mixta SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA Putxero complet amb cigrons ecològic Fruta de temporada/Pa blanc</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina con emulsión de mayonesa Lácteo Pan integral Amanida il.lustrada Lentilles ECOLÓGIQUES amb verdures Lenguadina en amb emulsió de maionesa saltades Lacti/Pa integral</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO! ¡ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>  