

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:



<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</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 Pescado (a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</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</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</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada ilustrada Sopa de ave Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco</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</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 allá cacciatora (salsa de tomate, zanahoria, cebolla y apio) 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 de tomate Fruta de temporada Pan blanco</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</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mixta Vichyssoise Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</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</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 Pescado a la plancha (no merluza) Fruta de temporada Pan blanco</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</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada especial Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco</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</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguardina con emulsión de mayonesa Lácteo Pan integral</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>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>   

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

