

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>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>¡ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p> 	  <p>II CONCURSO "DESPIERTA TU ARTISTA FALLERO" UN FUM DE TRADICIÓN!</p> <p>II CONCURS "DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER" UN FUM DE TRADICIÓN!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 1</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada mediterránea Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 4</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de puchero Hamburguesa con queso y con patatas fritas Lácteo Pan blanco Amanida de l'horta Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 5</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Vamos al mercado: Verdurizza (pizza de verdura) Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans Anem al mercat: Verdurizza (pizza de verdures) Fruta de temporada Pa blanc</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 6</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada espacial Fabada vegetal Muslito de pollo al horno con calabacín salteado Lácteo Pan integral Amanida especial Favada vegetal Cuixeta de pollastre al forn amb carabasseta saltada Lacti Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 7</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada Arroz al horno con garbanzos ECO Tortilla francesa con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco</p> <p>TALLER DE CHURROS SALUDABLES</p> <p>Amanida il.lustrada Arròs al forn amb cigrons ECO Truita francesa amb verdures de temporada Suc de taronja natural Pa blanc</p> <p>TALLER DE XURROS SALUDABLES</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 8</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco Amanida de l'horta Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de variada Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a banda Truita francesa Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Ensalada especial Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Magro en salsa con guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral Amanida especial Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Magre en salsa amb pesols saltats Fruita de temporada/ Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 14</p> <p>MENÚ ESPECIAL FALLAS</p> <p>ENSALADA ESPOLIN: mezcolum, maíz, remolacha y zanahoria ADEREZO DE BACALAO: croquetas de bacalao con mousse de alioli</p> <p>PAELLA VALENCIANA PEINETA: ensaimada</p> <p>MENÚ ESPECIAL FALLES</p> <p>AMANIDA ESPOLIN: mazclum, dacsa, remolatxa i carlota ADREÇ DE BACALLÀ: mandonguilles de bacallà amb mousse de allioli</p> <p>PAELLA VALENCIANA PEINETA: ensaimada</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 15</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada mixta Sopa de verduras Merluza con emulsión de maionesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Sopa de verduras Lluç amb emulsió de maionesa Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada ilustrada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan integral Amanida il.lustrada Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Lacti / Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 21</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada mediterránea Arroz con salsa de tomate a la provençal Longanizas con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco Amanida mediterránea Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Suc de taronja natural / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de la huerta Lentejas ECO a la mediterránea Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida de l'horta Lentilles ECO a la mediterránea Truita francesa amb albergínia en tempura Fruita de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada especial Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Lácteo Pan blanco Amanida especial Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de llegum amb verdures de temporada Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</p> <p>MENÚ PASCUERO</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada ilustrada SAMBORI: Sopa de fideos con verduras BOLINTXES: Albóndigas a la jardinera MILOTXA: Torrijas Pan integral Amanida il.lustrada SAMBORI: Sopa de fideos amb verdures BOLINTXES: Mandonguilles a la jardinera MILOTXA: Llesques amb ou Pa integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 28</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>