

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



huevo



verdura



pescado



carne



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 TRADICIÓ!</p>  <p>II CONCURS "DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER" UN FUM DE TRADICIÓ!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 1</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 4</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Sopa de ave Hamburguesa de ave con queso Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 5</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Crema de boniato con tostones caseros Vamos al mercado: Verdurizza (tosta de verdura) Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 6</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fabada vegetal Muslito de pollo al horno con calabacín salteado Lácteo Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 7</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz con verduras garbanzos ECO Tortilla francesa con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco</p> <p>TALLER DE CHURROS SALUDABLES</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 8</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 14</p> <p>MENÚ ESPECIAL FALLAS</p> <p>ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha y zanahoria ROLLITO DE YORK PAELLA VALENCIANA PEINETA: Lácteo</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Merluza a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</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 de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 21</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 22</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Lentejas ECO a la mediterránea Tortilla francesa con verdura salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza a la plancha con verduras frescas de temporada Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Jamoncito de pollo en salsa de calabacín (con bebida vegetal) Fruta de temporada Pan blanco</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 de lechuga, tomate y cebolla SAMBORI: Sopa de verduras BOLINTXES: Hamburguesa de ave a la jardinera MILOTXA: Torrijas Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 28</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>