

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>*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>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</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>VIERNES / DIVENDRES 1 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz con tomate SH Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 4 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de ave (pasta SH) Hamburguesa de ave SH con queso SH y con patatas fritas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 5 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g 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 6 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fabada vegetal Muslito de pollo al horno con calabacín salteado Lácteo Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 7 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno SH con garbanzos ECO Lomo a la plancha con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco TALLER DE CHURROS SALUDABLES SH</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 8 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Magro en salsa SH con guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 14 MENÚ ESPECIAL FALLAS ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha y zanahoria ENTREMESES SH PAELLA VALENCIANA PEINETA: postre especial sin alérgenos</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras (pasta SH) 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 20 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Lácteo Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 21 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SH con verduras de temporada Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Lentejas ECO a la mediterránea Pollo a la plancha con verdura salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Pasta SH con boloñesa vegetal Merluza al gratén SH con verduras frescas de temporada Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla SAMBORI: Sopa de verduras (pasta SH) BOLINTXES: Hamburguesa de ave SH a la jardinera MILOTXA: Torrijas SH Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 28</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>