

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 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana Buñuelos de branda de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana Bunyols de bacallà al forn Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Lácteo Pan integral Amanida de l'horta Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge Lacti Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Zumo de naranja natural Pan blanco Amanida variada Bollit valencià de fesol tendre Milfuls de tonyina, tomaca i oliva Suc de taronja natural Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>JORNADA PICNIC</p> <p>"Fa temps d'esmorzaret"</p> <p>Patatas chips Bocadillo de longanizas con tomate Plátano Creilles xips Entrepà de llonganisses amb tomaca Plàtan</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco Amanida mixta Lentilles ECOLÓGICAS estofadas Xapata de formatge i orenga Lacti Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida il.lustrada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara Lluç a la siciliana Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Lácteo Pan integral Amanida mediterránea Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Lacti Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Zumo de naranja natural Pan blanco Amanida de l'horta Cigrons ECOLÓGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Suc de taronja natural Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs amb xampinyons saltats Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco Amanida especial Crema de llegums i verdures de temporada Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida mixta Macarrons ECOLÓGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</p> <p>Ensalada ilustrada Sopa de fideos Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip Lácteo Pan integral Amanida il.lustrada Sopa de fideos Hot dog amb ceba cruixent amb creïlles xip Lacti Pa integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial Paella valenciana Panaché de fiambres Zumo de naranja natural Pan blanco Amanida especial Paella valenciana Panaché de fiambres Suc de taronja natural Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida mediterránea Favada vegetal Trita de creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</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 de amb verdures fresques saltades Lacti Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz a banda Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a banda Trita francesa de carabasseta Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	

