

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:



LUNES / DILLUNS 1	MARTES / DIMARTS 2	MIÉRCOLES / DIMECRES 3	JUEVES / DIJOUS 4	VIERNES / DIVENDRES 5
<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>
LUNES / DILLUNS 8	MARTES / DIMARTS 9	MIÉRCOLES / DIMECRES 10	JUEVES / DIJOUS 11	VIERNES / DIVENDRES 12
<u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Pasta SH a la napolitana SH Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco	624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps SH Lomo con queso SH Lácteo Pan integral	644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tosta de atún, tomate y aceituna Zumo de naranja natural Pan blanco	JORNADA PICNIC “Fa temps d’esmorzaret” Patatas chips Bocadillo de longanizas de ave SH con tomate Plátano 
LUNES / DILLUNS 15	MARTES / DIMARTS 16	MIÉRCOLES / DIMECRES 17	JUEVES / DIJOUS 18	VIERNES / DIVENDRES 19
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mixta Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SH Chapatita SH de queso SH y orégano Lácteo Pan blanco	725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada ilustrada Pasta SH a la carbonara Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco	602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Lomo con verduras frescas Lácteo Pan integral	588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de la huerta Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Zumo de naranja natural Pan blanco	690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz con tomate Pollo con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 22	MARTES / DIMARTS 23	MIÉRCOLES / DIMECRES 24	JUEVES / DIJOUS 25	VIERNES / DIVENDRES 26
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada especial Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas fritas Lácteo Pan blanco	641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mixta Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco	693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG Ensalada ilustrada Sopa de ave (PASTA SH) Perrito caliente (longaniza de ave SH) con patatas chip Lácteo Pan integral 	620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada especial Paella valenciana Panaché de fiambres SH Zumo de naranja natural Pan blanco	734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Fabada vegetal Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29	MARTES / DIMARTS 30	 <p>¡VAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p>		<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de la huerta Vichyssoise Pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco	588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada