

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 <u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u>	MARTES / DIMARTS 9 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana Pescado (NO MERLUZA) al horno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Lácteo Pan integral	JUEVES / DIJOUS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Zumo de naranja natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 JORNADA PICNIC “Fa temps d’esmorzaret” Patatas chips Bocadillo de longanizas de ave con tomate Plátano
LUNES / DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mixta Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada ilustrada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara Pescado (NO MERLUZA) a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Lácteo Pan integral	JUEVES / DIJOUS 18 588,9Kcal - 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	VIERNES / DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Pollo con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 22 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada especial Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa de ave con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG Ensalada ilustrada Sopa de ave Perrito caliente (longaniza de ave) con cebolla crujiente con patatas chip Lácteo Pan integral		VIERNES / DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de la huerta Vichyssoise Pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz con verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco	 IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!		MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA Zumo de naranja natural / Suc taronja natural

*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.

*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada