

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p>  <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de pasta Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada mediterránea Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada de la huerta <i>Fideus a la cassola</i> Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada especial Crema templada de zanahoria <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Lácteo Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9</p> <p>54,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada mixta Arroz del senyoret Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada ilustrada Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada mediterránea Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo con calabacín salteado Lácteo Pan payés</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>500,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Arroz rossejat con garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan redondo</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada especial Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Helado Pan picos</p>
<p>SEMANA DE PANES TRADICIONALES/ SETMANA DE PANS TRADICIONALS</p>				
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada especial Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>509,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta Arroz negro Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada ilustrada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral Amanida il.lustrada</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada mediterránea Alubias a la inglesa Tortilla de patata Vamos al mercado: Pantxineta Pan blanco</p>  <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de la huerta Crema de calabacín Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada especial Sopa de fideus con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada mixta Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY Happy combo (alitas, nuggets y patatas fritas) Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york) Siempre dulce (Helado especial)</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 31</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada ilustrada Arroz con costra Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>