

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>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</p> <p>Pescado a la plancha con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Pasta con verduras</p> <p>Tosta de caballa y tomate</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Pescado al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9</p> <p>54,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Longanizas de ave con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Potaje de rape</p> <p>Tortilla francesa con berenjena salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo con calabacín salteado</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan payés</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>500,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al gratén con verduras frescas de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Tosta de tomate y queso fresco</p> <p>Lácteo</p> <p>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</p> <p>Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>509,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Hamburguesa de ave con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>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</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Vamos al mercado: Pantxineta</p> <p>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</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tosta de verduras gratinadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta de atún, tomate y aceituna</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Albóndigas de ave a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Happy combo (alitas de pollo al horno)</p> <p>Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara vegetal (con bebida vegetal))</p> <p>Siempre dulce Postre especial sin alérgenos</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 31</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 

