

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



 <p>EMOJI-PARTY! LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES</p> <p>Setmana DELS PANS tradicionals</p> <p>EL MOSTRE ARROS</p>	<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 / DIJOUS 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de pasta (pasta SH)</p> <p>Pescado al horno 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 (pasta SH)</p> <p>Magro en salsa</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>Fideus a la cassola (pasta SH)</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 frescas</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 / DIJOUS 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 SH 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 SH</p> <p>Lomo a la plancha 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 rossejat SH con garbanzos ECO</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>Pasta SH con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al gratén SH con verduras frescas de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan redondo</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 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>Lomo a la plancha con verduras</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 (pasta SH)</p> <p>Torta de embutido valenciano SH</p> <p>Postre especial sin alérgenos</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 pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>Abadejo al horno con verduras</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 negro SH</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 cocido (pasta SH)</p> <p>Cocido completo SH con garbanzos ecológicos</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida il.lustrada</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Alubias a la inglesa</p> <p>Lomo a la plancha con verduras</p> <p>Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos</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>Goulash de magro con cuscús</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 SH 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 fideos (pasta SH) con garbanzos Ecológicos</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa</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 SH a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 30</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo (alitas y patatas fritas SH)</p> <p>Destornillarse de risa (pasta SH a la carbonara con york)</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>Lomo plancha con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporad



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisa las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.