

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 DIVERSIDAD 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</p> <p>Pescado al horno (no merluza) 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>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</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 (no merluza) 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 con verduras de temporada</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>Pescado (no merluza) al gratén 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>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 verduras</p> <p>Torta de embutido valenciano</p> <p>Helado</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 con muselina de alioli a gratén</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 cocido</p> <p>Cocido completo 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>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>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>Milhojas 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 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 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)</p> <p>Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york)</p> <p>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</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>