

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>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 Pescado a la plancha con verduras 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 Fideus a la cassola SS 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 Guisado de patata y verdura Pescado al horno con verduras 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 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados 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 con verduras Longanizas de ave SS 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 salteada 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 blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>500,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de la huerta Arroz rossejat SS (sin garbanzos) 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 con salsa de tomate Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco</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>Guiso de patata y verdura 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 Tosta de embutido valenciano SS Postre especial sin alérgenos Pan blanco</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 (sin 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 SS Pollo 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 ave Cocido completo SS (sin garbanzos) 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 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos Pan blanco</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 (sin judía verde) Tosta 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 ave 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 de ave SS 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</p> <p>Happy combo (alitas y patatas fritas SS) Destornillarse de risa pasta espiral a la carbonara con york SS) 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 Arroz con verduras Tortilla con queso SS Fruta de temporada Pan blanco</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica  Pan integral/Pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporad 

*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.