

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 Sergio Fernández</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz a la cubana Longanizas con verduras Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs a la cubana Llonganisses amb verdures Lacti/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Pizza de atún y queso Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Pizza de tonyina i formatge Fruta de temporada/Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verduras Tortilla de patata Lácteo Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Lentilles amb verdures Truita de creïlla Lacti/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de puchero Cocido completo con garbanzos Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús BROWNIE DE CHOCOLATE Pan integral Amanida d'encisam, carlota i cogombre Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús BROWNIE DE XOCOLATE Pa integral</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arroz milanasa Tortilla con queso Lácteo Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs milanasa Truita amb formatge Lacti/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos Lomo adobado con queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideus amb cigrons Llomello adobat amb formatge Fruta de temporada/Pa blanc</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Lácteo Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Milfuls de tonyina, tomaca i oliva Lacti/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i tonyina Crema de carabasseta Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada/ Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGICS estofades Pollastre al'all amb carlota baby Lacti/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Fideuà de pescado Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Fideuà de peix Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i dacsà Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos con tiras de pollo y limón Merluza a la siciliana Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons amb tires de pollastre i llima Lluc a la siciliana Lacti/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz al horno con garbanzos Entremeses Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs al forn amb cigrons Entremesos Fruta de temporada/Pa integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam i dacsà Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Lacti/ Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alubias con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Fesols amb verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g JORNADA SUPERHÉROES Ensalada de col y zanahoria ESPAGUETIS HULK: Espaguetis con salsa de pesto METEORITOS ESPACIALES: Nuggets con salsa de tomate MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS: Mousse de chocolate con estrellitas JORNADA SUPERHEROIS Amanida de col i carlota ESPAGUETIS HULK: Espaguetis amb salsa de pesto METEORITS ESPACIALS: Nuggets amb salsa de tomaca MOUSSE WONDER WOMAN AMB TOPPING DE ESTRELLES: Mousse de xocolate amb estreletes</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

