

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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo



POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES / DILLUNS 2	MARTES / DIMARTS 3	MIÉRCOLES / DIMECRES 4	JUEVES / DIJOURS 5	VIERNES / DIVENDRES 6
<p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÓGICS a la carbonara vegetal Lluc a la siciliana Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsá Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con pan aldeano EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresa con corazón de chocolate JORNADA MEDIEVAL AMANIDA VALENCIANA: encisam, tomaca, tonyina, olives, dacsá i carlota SOPA MEDIEVAL: sopa de verdures amb pa rústic con corazón de chocolate EL FESTÍN DE JAUME I: llonganisses amb fabes saltades i creïlles chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORATS): mousse de maduixa amb cor de xocolate</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Lacti/ Pa blanc</p>	<p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Llentilles ECOLÒGQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruita de temporada/ Pa blanc</p>	<p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Pit de pollastre empanat de pollastre amb verdures fresques saltades Lacti/Pa blanc</p>	<p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Fideuà de Gandia Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Fideuà de Gandia Truita francesa Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarita Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Jurel con emulsión de mahonesa Lácteo Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Sorell amb emulsió de maionesa Lacti Pa blanc</p>	<p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Magre en salsa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota i cogombre Sopa de verdures Magre en salsa Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideus a la cassola Pa torrat amb cavallia i tomaca Lacti/Pa blanc</p>	<p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lengüadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Llentilles ECOLÒGQUES amb verdures Llengüadina en tempura Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons Fruita de temporada/Pa blanc</p>	<p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Lácteo Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanisses amb verdures de temporada Lacti/Pa blanc</p>	<p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Sopa de pescado Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i tonyina Sopa de peix Truita francesa amb alberginia en tempura Fruita de temporada/Pa integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas a la mediterránea Hamburguesa a la plancha con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Llentilles a la mediterránea Hamburguesa a la planxa amb carabasseta Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tinta de calamar LA COSA: fingers de pollo con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate MENÚ FAMILIA ADDAMS AMANIDA TIO FÉTIDO: encisam i olives negres ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis amb tinta de calamar LA COSA: fingers de pollastre amb creïlles fregides DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de xocolate</p> 	<p>IVAMOS AL MERCADO!  ANEM AL MERCAT!</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!  ANEM AL MERCAT!</p>	

