

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>LUNES 09 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, atún, aceitunas y maíz)</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Tosta de caballa y romero</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 10 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Alubias con verduras Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 11 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 12 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa de puchero Jamoncito de pollo a la manzana con patatas dado</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES 13 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz</p> <p>Arròs rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados</p> <p>Macedonia natural Pan blanco</p>
<p>LUNES 16 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella</p> <p>Crema de puerro y pera Cordón blue de pavo con pisto</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de lechuga, zanahoria i cebolla</p> <p>SOPA MORELLANA Merluza en salsa mery</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Milhojas de mozzarella</p> <p>Yogur artesano ElsMasets Pan blanco</p> 	<p>JUEVES 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y huevo</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Puchero de garbanzos Tortilla francesa con habas salteadas</p> <p>Macedonia natural Pan blanco</p>
<p>LUNES 23 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Coditos a la amatriciana Abadejo en su jugo con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 24 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Crema de legumbres de la yaya Tortilla francesa con berenjena en tempura</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)</p> <p>Hervido valenciano Jamoncito de pollo al curry asado con cous cous</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Boletes de espinacas con salsa casera de remolacha Paella de costillas y ajos tiernos</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, maíz y huevo</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras de temporada Pizza de champiñones y york</p> <p>Macedonia natural Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 31 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>			<p>Legumbre y pasta ecológica </p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta y verdura de temporada </p>