

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 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VIERNES 5</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES 8 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS con atún Abadejo al horno</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>MARTES 9 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos* Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga</p> <p>Arroz de pescado (sin sofrito) Tortilla con queso</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>JUEVES 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga</p> <p>Guiso de verduras* con alubias Tosta de atún</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>VIERNES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de patata Lomo en su jugo</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>
<p>LUNES 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas* Tosta de queso con orégano</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>MARTES 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con queso Merluza al horno</p> <p>Yogur natural (sin fructosa) Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura* Tortilla francesa</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>JUEVES 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga</p> <p>Guiso de patata con verduras* y garbanzos ECOLÓGICOS Pollo al horno</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>VIERNES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz blanco con orégano Pescado en su jugo</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>
<p>LUNES 22 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga</p> <p>Crema de verduras* y legumbre* Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>MARTES 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con atún Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz con pollo (sin sofrito) Rollitos de queso</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>JUEVES 25 JORNADA PICNIC "Fa temps d'esmorzar" </p> <p>Bocadillo bajo en fructosa Yogur natural (sin fructosa)</p>	
<p>LUNES 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga</p> <p>Crema de verduras* Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>MARTES 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz de pescado (sin sofrito) Tortilla francesa</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener alto contenido en fructosa. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="1411 1141 1680 1401"> </div> <div data-bbox="1724 1101 1926 1401"> </div> <div data-bbox="1948 1244 2150 1401"> </div> </div>		