

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>Recepta</p>	<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Espirales napolitana Merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Sopa de verduras Magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Fideus a la cassola Panini casero de tomate queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 9</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Arròs del senyoret Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Potaje de garbanzos Ecológicos Tortilla francesa con pavo</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros Goulash de magro</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 14</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja</p> <p>Arròs rossejat con garbanzos ECO Rollito de pavo y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Macarrones con tomate Merluza al gratén con verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Garbanzos ECO a la mediterránea Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Sopa de pescado COCA DE TOMACA</p> <p>Helado Pan blanco</p>
<p>LUNES 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Tallarines con tomate y queso Abadejo al horno con muselina de alioli</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz a la cubana Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco</p> <p>Sopa de cocido Jamoncito de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Alubias a la inglesa Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Crema de calabacín Lomo con braseado de verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Arroz con costra Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de hervido valenciano Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 30</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 31</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g JORNADA EMOJI PARTY Happy combo (delicias saladas) Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york) Siempre dulce (Helado especial)</p>