

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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES 3 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Panini casero de tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Pasta ECOLÓGICA con tomate y queso Pescado a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 5 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con york</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 6 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Helado Pan blanco</p>	<p>VIERNES 7 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana Croquetas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Sopa maravilla Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Pasta ECOLÓGICA con pisto de verduras Pescado rebozado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Crema de legumbre y verduras Filete de aguja de cerdo a la miel</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 13 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja</p> <p>Arroz a banda Nachos con salsa cheddar</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Fabada vegetal Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Crema de puerros Pechuga de pollo empanada</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 18 592,4Kcal - 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 integral</p>	<p>MIÉRCOLES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco</p> <p>Guiso de legumbres ECO con verduras Pizza margarita</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Pasta con tomate Pescado en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 21 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada</p> <p>Entremeses Paella</p> <p>Helado Pan blanco</p>
				