

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 3</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Panini casero de tomate, atún y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES 4</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Pasta ECOLÓGICA con tomate</p> <p>Pescado a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con pavo SL</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Postre sin alérgenos</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES 10</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Sopa maravilla</p> <p>Hamburguesa de ave SL con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES 11</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Pasta ECOLÓGICA con pisto de verduras</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Crema de legumbre y verduras</p> <p>Filete de aguja de cerdo a la miel</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tosta de atún</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES 17</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES 18</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla</p> <p>Guiso de legumbres ECO con verduras</p> <p>Panini casero de tomate, atún y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>Pescado en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Rollito de pavo SL</p> <p>Paella</p> <p>Postre sin alérgenos</p> <p>Pan blanco</p>
				<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>