

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



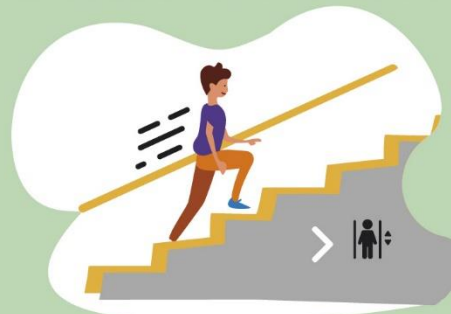
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 07/ DILLUNS 07 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Abadejo en tempura Abadejo en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MARTES 01/ DIMARTS 01 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes Pizza de verduras Pizza de verduras Yogur-logurt Pan blanco-pa blanc</p> <p></p>	<p>MIÉRCOLES 02/ DIMECRES 02 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Caldereta de rape Caldereta de rap Tortilla con queso Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada-fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p></p>	<p>JUEVES 03/ DIJOUS 03 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa Arròs amb fesols i naps Arròs amb fesols i naps Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents Yogur-logurt PUDIN CASERO PUDIN CASSOLÀ Pan integral-Pa integral</p>	<p>VIERNES 04/ DIVENDRES 04 641,4kcal-Prot25,8g-Lip29,3-HC64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Hervido Valenciano Bullit Valencià Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 14/ DILLUNS 14 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam, dacsas i tomaca Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Abadejo en tempura Abadejo en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MARTES 08/ DIMARTS 08 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Cabeza de lomo en salsa Cap de llom en salsa Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MIÉRCOLES 09/ DIMECRES 09 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsas i formatge fresc Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques Cigrons ECO estofats con bledes fresques Tortilla de atún Tortilla de atún Truita de tonyina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>JUEVES 10/ DIJOUS 10 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arroz a la cubana con huevo duro Arroz a la cubana con ou dur Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada ZUMO DE NARANJA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Pan integral-Pa integral</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>VIERNES 11/ DIVENDRES 11 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Estofado de fesols y verdures de temporada Calamares a la andaluz caseros Calamars a l'andalusa cassolans Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>
<p>LUNES 15/ DILLUNS 15 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam, dacsas i tomaca Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada SEMANA PANES DEL MUNDO</p>	<p>MARTES 15/ DIMARTS 15 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Lentejas ECO con judías verdes frescas Lentilles ECO amb batxoqueta fresca Lentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con patata y cebolla Tortilla con patata y cebolla Truita amb creïlla i ceba Yogur-logurt SEMANA PANES DEL MUNDO</p> <p></p>	<p>MIÉRCOLES 16/ DIMECRES 16 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas Crema de calabacín Crema de carabasseta Pollo al horno con tomatitos al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn Fruta de temporada-fruita de temporada SEMANA PANES DEL MUNDO</p>	<p>JUEVES 17/ DIJOUS 17 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arròs rossejat Arròs rossejat Varitas de merluza Varetes de lluç Yogur-logurt SEMANA PANES DEL MUNDO</p> <p></p>	<p>VIERNES 18/ DIVENDRES 18 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas Sopa de cocido Sopa de olla Garbanzos ECO, verduras y pelota Garbanzos ECO, verduras y pelota Cigrons ECO, verdres i pilota Fruta de temporada-Fruita de temporada SEMANA PANES DEL MUNDO</p> <p></p>
<p>LUNES 21/ DILLUNS 21 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsas i poma Espirales ECO napolitana Espirales ECO napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 22/ DIMARTS 22 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fèsols amb verdures de temporada Tortilla de queso Tortilla de queso Truita de formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 23/ DIMECRES 23 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de calabaza Crema de carabassa Jamón braseado en salsa Pernil brassejat en salsa Fruta de temporada-fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p></p>	<p>JUEVES 24/ DIJOUS 24 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas OLLA CHURRA CUINA! TRADICIÓN Tosta de setas y queso Tosta de bolets y formatge Yogur-logurt Pan integral-Pa integral </p>	<p>VIERNES 25 / DIVENDRES 25 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsas i formatge fresc Suquet de peix Lomo con maíz salteado Llom amb amb dacsas Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 24/ DILLUNS 28 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca Macarrones ECO con atún y tomate Macarrones ECO con tonyina i tomaca Jurel en salsa verde Jurel en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>		<p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>Ingrediente ecológico Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada</p>	<p> Producto local y de proximidad Plátano de canarias</p>