

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>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensaladilla rusa Ensalada russa Hamburguesa de salmón y calabaza con mazorca de maíz Hamburguesa de salmó y carabassa amb panotxa de dacsa Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 02 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de legumbres ECO  Crema de llegums ECO Jamoncitos de pollo asado al curry Cuixeta de pollastre a l'est al curry Yogur-logurt Pan integral-Pa integral </p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verduras de temporada amb fideos Filete de aguja de cerdo en salsa con patatas al horno Agulla de porc en salsa amb creilles al forn Macedonia casera Macedonia cassolà/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 FESTIVO</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa  Lentejas ECO a la mediterrània Llentilles ECO a la mediterrània Coca de verduras de Dènia Cocos de verduras de Dènia Fruta de temporada Yogur-logurt Pan blanco-pa blanc</p> <p></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 603,0Kcal - 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 Truita amb forratge Fruta de temporada-fruïta de temporada /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 09 628,0Kcal - 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  Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruïxents Yogur-logurt Pan integral-Pa integral </p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 641,4kcal-Prot25,8-Lip 29,3g- HC64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Hervido valenciano Bullit valencià Albondigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-fruïta de temporada/Pan blanco-pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 602,5Kcal - 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 Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruïta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 636,0Kcal - 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 con patatas Cap de llom en salsa amb creïlles Yogur-logurt Pan blanco-pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsa i formatge fresc Ensalada de Garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Ensalada de Cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruïta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 16 664,6Kcal - 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 Arròs a la cubana con ou dur  Longanizas con verduras de temporada Llonganises amb verdures de temporada HORCHATA-ORXATA Pan integral-Pa integral </p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 602,9Kcal - 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 oli d'oliva Estofado de fèsols y verduras de temporada Estofat de alubias y verduras de temporada Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Fruta de temporada-Fruïta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre  Lentejas ECO con judías verdes frescas  Llentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verduras de temporada Fruta de temporada-Fruïta de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 FIN DE CURSO 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Pasta con tomate Pasta amb tomaca Delicias de mar y montaña Delícies de mar i montanya Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p> <p></p>	<p>Això és or, xata! LO MEJOR DE LA HUERTA VALENCIANA  serunion </p>		