

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 / DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ECOLÓGICOS a la amatriciana Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Espirals ECOLÒGICQUES a l'amatriciana Lluç a la llima Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Sopa de pescado Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Yogur Pan blanco Amanida d'encisam tomaca i remolatxa Sopa de peix Pernillets de pollastre en salsa de taronja logurt Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 MENÚ ESPECIAL DE PASCUA ENSALADA COMPLETA ARROZ AL HORNO COCA EN LLANDA Y HUEVITOS DE CHOCOLATE AMANIDA COMPLETA ARRÒS AL FORN COCA EN LLANDA I OUS DE XOCOLATE</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECOLÓGICOS a la napolitana Croquetas de pollo con guisantes salteados Yogur Pan blanco Amanida de col i carlota Macarrons ECOLÒGICS a la napolitana Croquetes de pollastre amb pèsols saltats logurt Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Fesols amb verdures Trita de creïlla Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 20 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de puchero Pollo a la manzana con patatas dado Yogur Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Sopa d'olla Pollastre a la poma amb creïlles dau logurt Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES ENSALADA MARROQUÍ: ensalada de lechuga tomate y cebolla crujiente con salsa de yogur Sopa MARAVILLA KEFTA: albóndigas en salsa con comino FLAUTA de chocolate</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Crema de puerro y pera Pechuga de pollo empanada con pisto Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de porro i pera Pit de pollastre empanat amb samfaina Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Abadejo en salsa verde Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i ceba Espaguetis ECOLÒGICS amb formatge i alfàbega Abadejo en salsa verda logurt Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacs Guisat de llentilles ECOLÒGICQUES amb carabassa i toc de canyella Pizza margarita Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS Librito de york y queso Yogur Pan integral Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives PAELLA DE CARXOFES Y FAVES Pernil dolç i formatge logurt Pa integral</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Puchero de garbanzos Ragout de cerdo en salsa al horno con patatas gajo Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, poma i dacs Olla de cigrons Ragout de porc en salsa al forn amb creïlles grill Fruta de temporada Pa blanc</p>
		<p>  Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p>	<p>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p> 	