

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>JUEVES / DIIJOURS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Longanizas con verduras de temporada Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada logurt/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Yogur con Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsca Crema de moniato amb tostones casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta logurt amb Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i ceba Lentilles a la Mediterrània Trita de carabasseta Fruta de temporada/ Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga y maíz Macarrones con tomate y jamón Rollito de york y queso a la plancha Fruta de temporada Amanida d'encisam i dacsca Macarrons amb tomaca i pernil Rotllet de permil dolç i formatge Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Gelatina Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Gelatina / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 9 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g DIA MUNDIAL DE LA PIZZA Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Pizza casera Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Pizza casolana logurt/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Yogur Pan integral Amanida de col, carlota i poma Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten logurt/Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos ZUMO DE NARANJA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc Sopa de putxero Putxero complet amb cigrons ecològics SUC DE TARONJA DE LA COMUNITAT VALENCIANA/ Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 MIÉRCOLES DE CENIZA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 15 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Alubias a la inglesa Tortilla de patata POSTRE CASERO: NATILLAS CASERAS Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Fesols a l'inglesa Trita de creïlla POSTRE CASOLÀ NATILLA CASOLANA/ Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Yogur Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Sopa de fideos amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 22 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Infantil: longanizas de pollo Yogur con Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Milfulls de tonyina, tomaca i oliva logurt amb Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolaxa Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<h3>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</h3>				
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Hot dog con patatas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGICS estofades hot dog amb creïlles Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana ZUMO DE NARANJA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana SUC DE TARONJA DE LA COMUNITAT VALENCIANA /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsca Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Crema dos legumbres Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Crema dos llegums Pollastre all'ali amb carlota baby Fruta de temporada/ Pa blanc</p>	

