

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:





LUNES / DILLUNS 05
 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, caballa, aceitunas y maíz)
 Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa
 Merluza en tempura
 Fruta de temporada
 Pan blanco
AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, verat i dacsà)
 Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa
 Lluç en tempura
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 12
 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
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 19
 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g
 Ensalada de col y zanahoria
 Coditos a la amatriciana
 Nuggets de queso con calabacín salteado
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
 Galets a l'amatriciana
 Nuggets de formatge amb carabasseta saltada
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 06
 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
 Ensalada de col y zanahoria
 Alubias con verduras
 Tortilla de patata
POSTRE ESPECIAL: BATIDO DE CHOCOLATE CASERO
 Pan blanco
 Amanida de col i carlota
 Fesols amb verdures
 Truita de creïlla
POSTRE ESPECIAL: BATUT DE XOCOLATE CASSOLÀ
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 13
 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hélices, lechuga, tomate, zanahoria rallada)
 Abadejo en salsa verde
 Yogur
 Pan blanco
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hélices, encisam, tomaca i carlota ratllada)
 Abadejo en salsa verda
 Iogurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 20
 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Canelones
 Tortilla francesa con berenjena en tempura
 Yogur
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i remolatxa
 Canelons
 Truita francesa amb albergínia en tempura
 Iogurt
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 07
 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
 Crema de calabacín con tostones caseros
 Ragout de ternera en salsa
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, carlota i brots de soia
 Crema de carabasseta amb tostons casolans
 Ragout de vedella en salsa
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 14
 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con verduras de temporada
COCA DE PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam i dacsà
 Guisat de llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures de temporada
COCA DE PEBRE, TONYINA I OU
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 21
 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g
 Ensaladilla rusa
 Pollo al curry asado patatas
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Ensaladilla rusa
 Pollastre al curri rostit amb creïlles
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DÍJOURS 01
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada de lechuga, tomate y queso
 Potaje de garbanzos con verduras
 Hojaldre de york y queso
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i formatge
 Potaje de cigrons amb verdures de temporada
 Milfulles de pernil dolç i formatge
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DÍJOURS 08
¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!
 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Sopa de puchero
 Jamoncito de pollo a la manzana con patatas dado
MELÓ D'ALGER
 Pan blanco



JUEVES / DÍJOURS 15
 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas
 Paella valenciana
 Entremeses
POSTRE ESPECIAL: FLAUTA DE CHOCOLATE
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i olives
 Paella valenciana
 Entremeses
POSTRE ESPECIAL: FLAUTA DE XOCOLATE
 Pa blanc

JUEVES / DÍJOURS 22
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada de lechuga, tomate y queso
 Potaje de garbanzos con verduras
 Hojaldre de york y queso
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca i formatge
 Potaje de cigrons amb verdures de temporada
 Milfulles de pernil dolç i formatge
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 02
 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g
 Ensalada de col, zanahoria y remolacha
 Arroz a la cubana con huevo duro
 Longanizas con verduras de temporada
POSTRE ESPECIAL: CHURROS
 Pan blanco
 Amanida de col, carlota i remolatxa
 Arròs a la cubana amb ou dur
 Llonganisses amb verdures de temporada
POSTRE ESPECIAL: XURROS
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 09
 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g
 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz
 Arròs rossejat
 Minihojaldritos variados
 Fruta de temporada
 Pan blanco
 Amanida d'encisam, tomaca, ceba i dacsà
 Arròs rossejat
 Milfulles variats
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 16
 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
 Ensalada de lechuga, manzana y maíz
 Puchero de garbanzos
 Tortilla francesa con habas salteadas
 Fruta de temporada/ Pan blanco
 Amanida d'encisam, poma i dacsà
 Olla de cigrons
 Truita francesa amb faves saltats
 Fruita de temporada
 Pa blanc

