

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>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <h3>FESTIVO/ FESTIU</h3>	<p>JUEVES / DIJOURS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos ECO Buñuelos de brandada de bacalao Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO bunyols de brandada de bacallà logurt/ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Longanizas con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Longanisses amb creïlles fregides Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - 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 Merluza 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 lluç al forn amb mussolina d'allioli a graten Yogur / Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Libritos de york a la plancha Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs caldós de verdures llibret de york a la planxa Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA Putxero complet amb cigrons ecològics fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Crema de carabassa rostida Goulash de magre amb cuscús logurt /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Alubias a l'anglesa Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i espàrrecs Fesols a l'anglesa Trita de creïlla Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - 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 Yogur /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 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>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 DE NOVIEMBRE Educar para proteger el futuro</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 620,1 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 Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota logurt / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 644,1Kcal - 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: Nuggets de pollo Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i olives Bollit valencià de fesol tendre Milfuls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGQUES estofades Pollastre al'all amb carlota baby Yogur / Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Fruta de temporada / Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i dacsa Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Croquetes d'espinacs logurt /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECO con verduras Pizza de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Cigrons ECO amb verdures Pizza de pernil i formatge Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero Hamburguesa con queso y patatas fritas Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Sopa de putxero Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Yogur / Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada / Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras de temporada Cordon blue de pavo con calabacin salteado Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada Cordon blue de titot amb carbasseta saltada Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 _693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar logurt /Pa blanc</p>	

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

