

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>JUEVES / DIJOURS 01 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Amanida variada Potatge de rape Potatge de rap Tortilla francesa con berenjena en tempura Trita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Amanida variada Arroz con salsa de tomate a la provençal Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Amanida variada Lentejas a la mediterránea Llentilles a la mediterrània Tortilla de calabacín Trita de carabasseta Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Amanida variada Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Amanida variada Sopa de pescado Sopa de peix Torta de verduras de temporada Coca de verdures de temporada Yogur-logurt Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Amanida variada Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz AMANIDA BRASILANYA: encisam i dacsca MACARRONES A LA BRASILERICA (con salsa de tomate y jamón york)- MACARRONES A LA BRASILERICA (amb salsa de tomaca i pernil dolç) RISSOLE: san Jacobo con verduras RISSOLE: san Jacobo amb verdures DULCE DE RIO: Puding de Leche condensada DOLÇ DE RIO: Pudding de llet condensada</p>
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Amanida variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja- Vok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de so. Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén- Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Amanida variada Sopa de cocido con garbanzos ECO Sopa de putxero amb cigrons ECO Lomo en salsa de verduras de temporada Llom amb salsa de verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Amanida variada Arroz caldoso de verduras Arròs caldós de verdures Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Amanida variada Crema de calabaza asada Crema de carabassa rostida Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Amanida variada Alubias a la mediterránea Fesols a la mediterrània Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Amanida variada Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Trita amb formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Amanida variada Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideus amb cigrons ECO Alitas de pollo a la barbacoa Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Amanida variada Espirales ECO con salsa de champiñones Espirals ECO amb salsa de xampinyons Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 22 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Amanida variada Crema de coliflor al curry Crema de coliflor al curri Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Amanida variada Hervido valenciano de judía verde Bullit valencià de fesol tendre Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE</p>				
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada Lentejas ECO estofadas Llentilles ECO estofades Chapatita de queso y orégano Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Amanida variada Guiso de magro, patata y verdura Guisat de magre, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Amanida variada Crema de legumbre y verduras de temporada Crema de llegum i verdures de temporada Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Llegum i pasta ecológica Ecologica Pan integral Pa integral Alimentos integrales Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>