

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 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VIERNES 5</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Hummus con palitos de zanahoria</p> <p>Chuleta de pavo con patata asada</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos</p> <p>Pechuga de pollo al limón.</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Salmón al papillote</p>
<p>LUNES 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Brócoli salteado con arroz</p> <p>Pechuga de pavo al ajillo</p>	<p>MARTES 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Tiras de calabacín con tomate y lomo en salsa de pimienta</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Coca casera de tomate, atún y verduras</p>	<p>JUEVES 18</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Longanizas mixtas al horno</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Berenjena crujiente y pavo en salsa de queso</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p>
<p>LUNES 22</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Tomate, mozzarella y albahaca</p> <p>Muslitos de pollo con patata asada</p>	<p>MARTES 23</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>DÍA DEL LIBRO</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Librito rebozado de jamón y queso</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> <p>Crema de boniato con merluza al papillote</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Berenjena gratinada al horno y taquitos de salmón con tomate</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Quinoa con verduras y revuelto de champiñones</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>JORNADA PICNIC</p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado</p> <p>Cuscús con calabacín, puerro y aguacate</p> <p>Tortilla francesa</p>
<p>LUNES 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Espárragos verdes en tempura y jurel a la marinera</p>	<p>MARTES 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Verduras al graten y merluza con ajo y perejil</p>		<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>	