

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>FES LA RECEPTA A CASA!</p> <p>Recepta de ANEM AL MERCAT! del Xef Sergio Fernández</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener cerdo. *Revisa las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>JUEVES 2 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta a la boloñesa vegetal Varitas de merluza Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 3 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 6 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideus a la cassola (sin cerdo, con longaniza de ave) Panini de atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 7 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Medallón de merluza Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 8 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 9 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Arroz del senyoret HELADO Pan blanco</p>	<p>VIERNES 10 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de pasta con atún y queso Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 13 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 14 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Arroz de verduras con garbanzos ECO Surtido de quesos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 15 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 16 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Garbanzos estofados (sin cerdo) con verduras frescas de temporada Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p>VIERNES 17 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Tosta de tomate, queso y orégano HELADO Pan blanco</p>
<p>LUNES 20 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Alubias con verduras (sin chorizo) Tortilla con queso Vamos al mercado: Panchineta </p>	<p>MIÉRCOLES 22 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Sopa de ave Verduras con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 23 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz negro Buñuelos de brandada de bacalao al horno HELADO Pan blanco</p>	<p>VIERNES 24 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de pollo con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 27 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 28 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de ave con fideos y garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 29 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de boniato con tostones Albóndigas de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 30 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arroz al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 31 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g JORNADA EMOJI PARTY Happy combo Pollo rebozado casero y patatas fritas Destornillarse de risa Pasta espiral a la carbonara Siempre dulce Helado especial</p>