

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

	<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 el alérgeno.</p> <p>* Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>* No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.</p> <p>* Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Pescado al horno con verduras salteadas Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras (pasta SH) Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideus a la cassola SH y SFS (con longaniza de ave SFS y SH, pasta SH) Tosta de tomate y atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Medallón de merluza Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 9</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada completa Arroz de verduras SH Postre sin alérgenos Pan blanco</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de pasta SH con atún y queso SH Pechuga de pollo a la plancha con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 14</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada Arroz rossejat SFS y SH con garbanzos ECO Jamón york SFS y SH y quesito SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>Garbanzos estofados SFS y SH con verduras frescas de temporada Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado (pasta SH) Tosta de embutido valenciano SH y SFS Postre sin alérgenos Pan blanco</p>
<p>LUNES 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SH y SFS Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES 21</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo SH y SFS Pollo al horno con verduras salteadas Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de ave (pasta SH) Cocido completo SFS y SH con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz negro SFS y SH Pescado al horno con verduras salteadas Postre sin alérgenos Pan blanco</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 27</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Pescado a la plancha con verduras salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa SH y SFS Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato Hamburguesa de ave SFS y SH a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES 30</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Arroz al horno SFS y SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 31</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo Pollo al horno SFS y patatas fritas Destornillarse de risa Pasta SH con tomate Siempre dulce Postre sin alérgenos especial</p>