

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>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 marisco. *Revisad 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 Pescado (no merluza) al horno Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 3 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa 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 Tosta de tomate y 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 Pescado a la plancha (no 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 de verduras 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 salteada 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 rossejat con garbanzos ECO Jamón york y quesito 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 boloñesa Pescado al horno (no merluza) con verduras salteadas 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 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 ave Tosta de embutido valenciano 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 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 cocido Cocido completo 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 de verduras Pescado (no merluza) 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 magro 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 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>