

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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Espirals ECOLÒGICS a la napolitana</p> <p>bunyols de bacallà al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca i mozzarella</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Fruita amb formatge</p> <p>fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i olives</p> <p>Bollit valencià de fesol tendre</p> <p>Pizza de pernil i formatge</p> <p>logurt</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i tonyina</p> <p>Crema de verdures amb tostons casolans</p> <p>Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p>Guisado de magro con patata y verduras</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam, ou i carlota</p> <p>guisat de magre, creïlles i verdura</p> <p>calamars a la romana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i poma</p> <p>Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara</p> <p>Lluç a la siciliana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i dacsa</p> <p>Lentilles ECO amb verdures</p> <p>truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i formatge mozzarella</p> <p>Cigrons ECOLÒGICS amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb creïlles</p> <p>logurt</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas mixtas al horno</p> <p>HELADO</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p>longanisses mixtes al forn</p> <p>GELAT</p> <p>Pa blanc</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i ceba</p> <p>Macarrons ECOLÒGICS a la bolonyesa</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Librito crujiente</p> <p>Pluma de escritura (flautas de chocolate)</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Libret crujient</p> <p>Pluma d'escritura (flautes de chocolate)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Alubias estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i ou</p> <p>Fesols guisats amb pernil</p> <p>Truita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides</p> <p>logurt</p> <p>/Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Entremeses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, olives i brots de soja</p> <p>Paella valenciana</p> <p>entremesos</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida de col, carlota i poma</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pit de pollastre empanat de amb verdures fresques saltades</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i olives</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	