

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



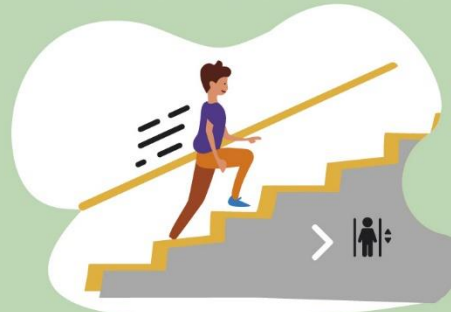
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de calabaza Crema de carabassa Ragout de ternera en salsa Ragout de vedella en salsa POSTRE CASERO: BIZCOCHO DE CAQUI Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 02 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maiz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca Sopa de pescado Lomo con mazorca de maiz Llom amb panotxa de dacsca Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maiz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge fresc Paella valenciana Entremeses Entremeses Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 09 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potage de cigrons ECO amb espinacs fresques Tortilla francesa con champiñones salteados Truita francesa amb xampinyons saltats Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Tosta con hummus casero Tosta amb hummus cassolà Paella marinera Paella marinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maiz Amanida de tomaca, ceba i dacsca Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verduras de temporada Pollo a la lima con patatas Pollastre a la lima amb creïlles Macedonia casera Macedònia casolà Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de hortalizas Crema d'hortalisses Limanda crujiente casera con patatas Limanda cruixent casera amb creïlles Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas estofadas con napicol Lentilles estofadas amb napicol Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 16 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, tomaca i carlota ARROZ CON ACELGAS Y ALUBIAS ARRÒS EN BLEDES I FÈSOLS CUINA I TRADICIO Tosta de titaina Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Panaché de quesos Companatge de formatges Fideuá Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Tallarines con atún Tallarines amb tonyina Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maiz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD "Reunión de duendecillos" 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Sopa navideña: sopa de picadillo-sopa de picadillo Combo: croquetas de jamón, delicia de queso y patatas fritas-croquetes de pernil, delicia de formatge i creïlles frites Oh! Dulce Navidad: Brownie de chocolate con nieve espolvoreada- brownie de xocolate amb neu empolvorada Pan integral-Pa integral</p>		<p>Producto local y de proximidad Plátano de canarias</p>