

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>MARTES 01/ DIMARTS 01 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p> Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes Lomo con patatas Llom amb creilles</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 02/ DIMECRES 02 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives</p> <p>Marmitako de atún Marmitako de tonyina Tortilla con queso Truita amb forrmatge</p> <p>fruta de temporada-fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES 03/ DIJOUS 03 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa</p> <p>Arròs amb fèsols i naps Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre crujients Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 04/ DIVENDRES 04 641,4kcal-Prot25,8g-Lip29,3-HC64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Paella valenciana Paella valenciana Entremesos Entremesos Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 07/ DILLUNS 07 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p> Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Tortilla de bacalao Truita de bacallà</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MARTES 08/ DIMARTS 08 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas gajo Hamburguesa mixta amb creilles grilló Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MIÉRCOLES 09/ DIMECRES 09 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsca i formatge fresc</p> <p> Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques Cabeza de lomo en salsa Llom en salsa</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>JUEVES 10/ DIJOUS 10 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsca Pizza jamón y queso Pizza de pernil i formatge Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>VIERNES 11/ DIVENDRES 11 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>
<p>LUNES 14/ DILLUNS 14 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Crema de legumbres Crema de llegums Calamares a la andaluza caseros Calamars a l'andalusa cassolans Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MARTES 15/ DIMARTS 15 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre</p> <p> Lentejas ECO con judías verdes frescas Llentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verdures de temporada</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MIÉRCOLES 16/ DIMECRES 16 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca Crema de calabacín Crema de carabasseta</p> <p>Pollo al horno con tomatitos al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn Fruta de temporada-fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>JUEVES 17/ DIJOUS 17 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Sopa de cocido Sopa d'olla</p> <p>Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>VIERNES 18/ DIVENDRES 18 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p>Arroz rossejat Arroz rosseja Pisto de verduras Sanfaina</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>
<p>LUNES 21/ DILLUNS 21 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsca i poma Coditos napolitana Colzets napolitana Nuggets de pescado Nuggets de peix Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MARTES 22/ DIMARTS 22 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca</p> <p>Guiso de alubias ECO con verduras de temporada Guisat de fèsols ECO amb verdures de temporada</p> <p>Tortilla con atún Truita amb tonyina</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>MIÉRCOLES 25/ DIMECRES 23 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, ou dur</p> <p>Crema de calabaza Crema de carabassa Jamón braseado en salsa Pernil brassejat en salsa</p> <p>fruta de temporada-fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>JUEVES 24/ DIJOUS 24 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p>OLLA CHURRA</p> <p>Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo i verat Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> <p>CUINA I TRADICIO</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>VIERNES 25 / DIVENDRES 25 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g JORNADA ESPECIAL CARNAVAL Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge fresc</p> <p>Mini hojaldre de mozzarella Mini hojaldre de mozzarella</p> <p>Paella valenciana POSTRE CASERO</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>
<p>LUNES 24/ DILLUNS 28 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca</p> <p> Macarrones ECO con atún y tomate Macarrones ECO con tonyina i tomaca Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>		<p> LA COMIDA NO SE TIRA</p> <p>Por un planeta justo y saludable, desde cada alimento producido se optimiza su calidad y se respeta la tierra y el medio ambiente.</p> <p>Comenzamos el proyecto LA COMIDA NO SE TIRA.</p> <p> Ingrediente ecológico Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada</p>		<p> Producto local y de proximidad</p> <p> Plátano de canarias</p>