

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE




SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 3 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Llentilles ECOLÒGQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Espaguetis ECOLÒGICOS a la carbonara vegetal Lluç a la siciliana Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 5 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 6 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Amanida variada Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre a l'alli amb carlota baby logurt Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 7 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana Croquetes d'espínacs Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Ensaladilla rusa Hamburguesa amb formatge i albergínia en tempura Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar y guacamole LECHE MERENGADA Pan blanco Amanida variada Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar i guacamole LLET MERENGADA Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Fruta de temporada Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:21,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz al horno Tortilla francesa HELADO Pan blanco Amanida variada Arròs al forn Truita francesa GELAT Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Pizza margarita Fruta de temporada Pan integral Amanida de cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Pizza margarida Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada: SANDÍA Pan blanco Amanida variada Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Varettes de lluç Fruta de temporada: MELÓ Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa HELADO Pan blanco Amanida variada Sopa de verdures Magre en salsa GELAT Pa blanc</p>
				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

