

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
➤	➤
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 02</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Gallo de San Pedro al limón Gall de Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 03</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de Garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Ensalada de Cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Tortilla francesa con york Truitada francesa amb york Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</p> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Hamburguesa de ternera con patatas gajo Hamburguesa de vedella amb creïlles grilló Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 05</p> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de lentejas y verduras de temporada Estofat de llentilles y verdures de temporada Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 06</p> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 09 RETO SOLIDARIO LA COMIDA NO SE TIRA</p>				
<p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Canelones gratinados Canelons gratinats Tortilla con verduras de temporada Truitada amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Lentilles ECO amb batxoqueta fresca Merluza en su jugo con berenjena salteada Lluç en el seu suc amb albargina saltada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Crema de calabacin Crema de carabasseta Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA con patatas Cuixeta de pollastre en salsa de NECTARINA amb creïlles Fruta de temporada-Fruita de temporada /Pan integral-Pa integral</p>	<p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Sopa de cocido con garbanzos ECO Sopa d'olla amb cigrons ECO Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Tosta de atún y tomate Tosta de tonyina i tomaca Arròs rossejat Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>MARTES / DIMARTS 10 RETO SOLIDARIO LA COMIDA NO SE TIRA</p>				
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma Coditos napolitana Coditons napolitana Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge fresc Guiso de alubias Tortilla francesa con champiñones salteados Truitada francesa amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de verduras Crema de verdures Lomo de cerdo con mazorca de maíz Llom de porc amb panotxa de dacsa Fruta de temporada /Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Paella valenciana Paella valenciana DEGUSTACIÓN: XIMO Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Amanida d'encisam, tomaca i cogombre Guisadito de ternera Guisat de vedella Entremeses Entremesos Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p>				
<p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca Espirales ECO con verduras Espirals ECO amb verdures Merluza al horno en salsa verde con guisantes Lluç al forn salsa vert amb pèsols Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga Lentejas estofadas con napicol Lentilles estofadas amb napicol Hamburguesa de ternera a la plancha con queso Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y maíz Amanida d'encisam, cogombre i Dacsa Sopa de verduras Sopa de verdures Jamoncito de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creïlles Fruta de temporada/ Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26</p> <p>624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g</p> <p>DÍA DEL MAGO: MAGIA SOSTENIBLE Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà Paella marinera Paella marinera Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Tortilla francesa con champiñones salteados Truitada francesa amb xampinyons saltats COCA EN LLANDA SIN GLUTEN COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30</p>				
<p>613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Entremeses Entremesos Fideuá Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 31</p> <p>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon) / OU DE DRAGÓ (Remenat d'ou, creïlla i bacon) DULCE DEL HADA (helado encantado) / DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat) TRONCO MÁGICO (pan blanco) / TRONC MÀGIC</p>			