

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>LUNES 01 / DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES 02/ DIMARTS 02 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de legumbres ECO Crema de llegums ECO </p> <p>Pollo a la lima Pollastre a la lima Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 03/ DIMECRES 03 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col llombarda, tomaca i cogombre Guiso de ternera con guisantes Guisat de vedella amb pèsols Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent casolà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral- Pa integral </p>	<p>JUEVES 04/ DIJOUS 04 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Sopa de verduras con fideos Sopa de verduras amb fideus Tortilla de patata Truita de creïlla Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES 05/ DIVENDRES 05 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Tosta de titaina Tosta de titaina Macedonia casera-Macedònia casolà Pan blanco-Pa</p>
<p>LUNES 08/ DILLUNS 08 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Tallarines con verduras de temporada Tallarines amb verdures de temporada Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES 09/ DIMARTS 09 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsà Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes Lomo con patatas Llom amb creïlles Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 10/ DIMECRES 10 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Caldereta de rape Caldereta de rap Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral- Pa integral </p>	<p>JUEVES 11/ DIJOUS 11 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Amanida d'encisam, poma, formatge fresc i mangrana Arròs amb fèsols i naps Alitas de pollo crujientes Aletas de pollastre cruixents Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES 12/ DIVENDRES 12 641,4Kcal - Prot: 25,8g - Lip 29,3g - HC 64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i oregana Paella valenciana Paella valenciana Entremeses Entremesos Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>
<p>LUNES 15/ DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Espaguetis ECO a la carbonara de salmón Espaguetis ECO a la carbonara de salmó Boquerones en tempura Aladros en tempura Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES 16/ DIMARTS 16 636,0Kcal - 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 Hamburguesa mixta con patatas gajo Hamburguesa mixta amb creïlles Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 17/ DIMECRES 17 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsà i formatge fresc Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral- Pa integral </p>	<p>JUEVES 18/ DIJOUS 18 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Canelones gratinados Canelons al graten Merluza en el sujo Lluç en el seu suc Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES 19/ DIVENDRES 19 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con aceite y orégano Formatge y tomaca amb oli d'oliva i oregana Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada Pan blanco-pa blanc</p>
<p>LUNES 22/ DILLUNS 22 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsà Estofado de alubias con verduras de temporada Fèsols amb verdures de temporada Calamares a la andaluza Calamar a l'andalussa Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES 23/ DIMARTS 23 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col llombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Lentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verduras de temporada Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 24 / DIMECRES 24 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsà Crema de calabacín Crema de carabasseta Pollo al horno con tomatitos al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn Batido casero (macedonia de temporada con leche) Batut casolà (macedònia de temporada amb llet) Pan integral- Pa integral </p>	<p>JUEVES 25/ DIJOUS 25 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Lluç en all i pebre Rollito de jamón serrano y queso fresco Rotllet de pernil serrà i formatge fresc Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES 26/ DIVENDRES 26 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsà Pisto de verduras Samfaina Arròs rossejat Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>
<p>LUNES 29/ DILLUNS 29 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsà i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES 30/ DIMARTS 30 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fèsols amb verdures de temporada Tortilla con atún Truita amb tonyina Fruta de temporada – Fruita de temporada Pan blanco-Pa</p>	<p> Ingrediente ecológico Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada</p>	<p> Producto local y de proximidad Plátano de canarias</p>	