

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 / DILLUNS 03 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al all i pebre Fruta de temporada/ Pan blanco AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, tonyina i dacsà) Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal Lluç a l'all i pebre Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada /Pan integral Amanida de col i carlota Fesols amb xoriço Truita de creïlla Fruta de temporada /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Crema de calabacín con tostones caseros Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Yogur /Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Crema de carabasseta amb tostons casolans Filet d'aguja de porc a la mel amb panotxa de dacsà logurt /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha <i>Sopa de puchero</i> Pollo a la manzana con patatas dado Yogur/Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa <i>Sopa d'olla</i> Pollastre a la poma amb creïlles dau logurt /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada completa <i>Arròs rossejat</i> Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida completa <i>Arròs rossejat</i> Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Crema de puerro y pera Cordon Bleu de pavo con pisto Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de porro i pera Cordó Bleu de titot amb samfaina Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Merluza en salsa verde Fruta de temporada/Pan integral Espaguetis ECOLÒGICS amb formatge i alfàbega Lluç en salsa verda Fruta de temporada /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas <i>Paella valenciana</i> Entremeses Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida tomaca, ceba i olives <i>Paella valenciana</i> Entremesos Fruta de temporada / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz <i>Puchero de garbanzos</i> Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo POSTRE CASERO Pan blanco Amanida d'encisam, poma i dacsà <i>Olla de cigrons</i> Filet de llomello en salsa al forn amb creïlles grill POSTRE CASERO / Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana Jurel al horno con calabacín en tempura Fruta de temporada/Pan blanco Gallets a l'amatriciana Sorell al forn amb carabasseta en tempura Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Crema de legumbres de la iaia <i>Pizza casera</i> Fruta/Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i remolatxa Crema de llegums de la iaia Pizza casolana Fruta/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano GUISADA DE SAN ROQUE Yogur/Pan blanco AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Bullit valencià GUISADA DE SAN ROQUE logurt /Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada completa Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada/Pan blanco Amanida completa Paella de costelles i alls tendres Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Croquetas de pollo Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ou Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures Croquetes de pollastre Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Macarrones con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Macarrons amb sanfaina de verdures Lluç a les fines herbes Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla con queso Fruta de temporada/Pan integral AMANIDA VALENCIANA (d'encisam, tomaca, tonyina, olives i dacsà) Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla Fruta de temporada /Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros <i>Albóndigas en salsa jardinera</i> Yogur/Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Crema de moniato amb tostons casolans <i>Mandonguilles en salsa jardinera</i> logurt/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i dacsà Natxos d'humus de garrafó amb toc de pebre roig Arròs al forn amb cigrons ECOLÒGICS Fruta de temporada/ Pa blanc SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Sopa de cocido Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>SEMANA DE LA MIGA LUNES / DILLUNS 31</p> <p>FESTIVO</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>



Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica Huevos camperos/ous camperols

Pan integral/pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

Alimentos integrales