

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 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Macarrones al gratén Varites de lluç Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pizza de york y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, ou i carlota Lentilles ECOLÒGQUES estofades Pizza de york i formatge Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 blanco Amanida de tomaca, ceba i dacsá Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Ensalada de garbanzos ECO con tomates seco Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i formatge mozzarella Amanida de cigrons ECO amb tomaca seca Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Longanizas con cebolla saltada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i remolatxa Arròs a la cubana Llonganisses amb ceba saltat Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensalada alemana Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan blanco Amanida alemana Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge logurt Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - 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 d'encisam, tomaca i ceba Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pechuga de pollo empanada con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Crema de llegum i verdures de temporada pit de pollastre empanada amb panotxa de dacsá Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Sopa de cocido Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou sopa d'olla Trita de creïlla Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Pernilets de pollastre al forn amb creïlles fregides Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Entremeses Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda entremesos Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Lentejas ECO con chorizo Pizza margarita Yogur Pan blanco Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc llentilles ECO amb xoriço Pizza margarita logurt Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas al graten Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i espàrrecs Creïlles al graten Aladrocs arrebossats Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i cogombre Sopa de verdures Magre en salsa Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de verdures amb tostones Flamenquín de york i formatge amb carlota Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			