

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



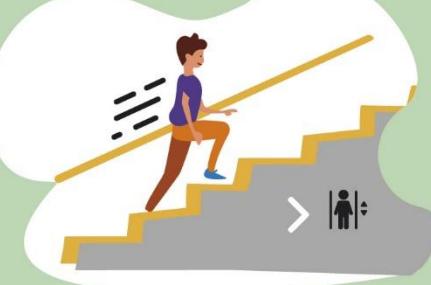
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



pasta

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



legumbres



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 8

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
 Ensalada variada
 Pasta SG a la napolitana
 Pescado en tempura casera SG
 Fruta de temporada
 PAN SG

MARTES / DIMARTS 9

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras
 Pollo al ajillo con zanahoria salteada
 Fruta de temporada
 PAN SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 10

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
 Ensalada variada
 Guiso de magro, patata y verdura
 Merluza a la siciliana
 Fruta de temporada
 PAN SG

JUEVES / DIJOUS 11

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
 Ensalada variada
 Arroz a la cubana
 Tortilla francesa
 Fruta de temporada
 PAN SG

VIERNES / DIVENDRES 12

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECOLÓGICAS estofadas
 Tosta SG de jamón y queso
 Yogur
 PAN SG

LUNES / DILLUNS 15

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
 Ensalada variada
 Paella valenciana
 Tosta SG con salsa cheddar
 Fruta de temporada
 PAN SG

MARTES / DIMARTS 16

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
 Ensalada variada
 Sopa de puchero (Pasta SG)
 Hamburguesa de ave SG con queso y patatas
 fritas
 Yogur
 PAN SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 17

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
 Ensalada variada
 Alubias ECO con chorizo SG
 Tortilla patata con verduras de temporada
 Fruta de temporada
 PAN SG

JUEVES / DIJOUS 18

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Ensalada variada
 Pasta SG con pisto de verduras
 Gallo de San Pedro en salsa verde
 Fruta de temporada
 PAN SG

VIERNES / DIVENDRES 19

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
 Ensalada variada
 Crema de legumbre (NO LENTEJAS) y verduras de temporada
 Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz salteado
 Fruta de temporada
 PAN SG

LUNES / DILLUNS 22

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
 Ensalada variada
 Arroz a banda
 Revuelto de huevo con calabacín
 Yogur
 PAN SG

MARTES / DIMARTS 23

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada variada
 Sopa de verduras (Pasta SG)
 Ragout de pavo en salsa
 Fruta de temporada
 PAN SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 24

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
 Ensalada variada
 Alubias ECO con arroz
 Tosta SG margarita
 Fruta de temporada
 PAN SG

JUEVES / DIJOUS 25

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada variada
 Pasta SG a la bollofesa vegetal con verduras
 Medallones de merluza a la andaluza
 Fruta de temporada
 PAN SG

VIERNES / DIVENDRES 26

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
 Ensalada variada
 Vichyssoise
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
 Fruta de temporada
 PAN SG

SEMANA DE PANES TRADICIONALES/ SETMANA DE PANS TRADICONALS

LUNES / DILLUNS 29

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
 Ensalada variada
 Fideus a la cassola (Pasta SG)
 Hummus con pan tostado
 Yogur
 PAN SG

MARTES / DIMARTS 30

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada variada
 Crema templada de zanahoria
 Pollo en tempura casera SG con verduras frescas
 salteadas
 Fruta de temporada
 PAN SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 31

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECOLÓGICAS con verduras
 Salmón a la ratatouille
 Fruta de temporada
 PAN SG

MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!
LA PANADERIA



¡VAMOS AL MERCADO!
 ANEM AL MERCAT!

