

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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Arròs de verduras Tortilla con queso Postre variado PAN SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada Pasta SG con verduras Jurel en salsa Mery Postre variado PAN SG</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Olla de legumbres (NO LENTEJAS) Lomo adobado con papas SG Postre variado PAN SG</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de jamón y queso Postre variado PAN SG</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SG a la carbonara SG Merluza a la siciliana Postre variado PAN SG</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICAS estofadas con chorizo Pescado en tempura casera SG Postre variado PAN SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Sopa de puchero SG con garbanzos ECO Pollo al horno con patatas Postre variado PAN SG</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Longanizas de ave SG al horno Postre variado PAN SG</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana Pollo rebozado casero SG POSTRE SIN ALERGENO PAN SG</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada Paella valenciana Rollito de jamón Postre variado PAN SG</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada PASTA SG Librito crujiente (Pollo rebozado Casero SG) Pluma de escritura (POSTRE SIN ALÉRGENOS) PAN SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de legumbre NO LENTEJAS y verduras de temporada Hamburguesa de ave SG con queso y patatas fritas Postre variado PAN SG</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SG a la boloñesa Gallo de san Pedro en salsa verde Postre variado PAN SG</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias estofadas con jamón Tortilla de patata con verduras de temporada Postre variado PAN SG</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz a banda Truita francesa Postre variado PAN SG</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras Pollo al ajillo con champiñones Postre variado PAN SG</p>		<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p> 	