

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



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 Yogur 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 a la napolitana Jurel en salsa Mery Fruta de temporada 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 Fruta de temporada 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 Fruta de temporada 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 Yogur 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 Legumbres (No lentejas) estofadas con chorizo SG Pescado en tempura casera SG Fruta de temporada 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 PASTA SG con garbanzos ECO Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 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 Fruta de temporada 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 Tortilla francesa POSTRE SIN ALÉRGENOS 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 Entremeses SG Yogur 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 Fruta de temporada 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 Fruta de temporada 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 Fruta de temporada 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 Tortilla francesa Yogur 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 Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>¡ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	