

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>GANADORES CONCURSO ABUELOS:</p> <p>PAELLA DE VERDURAS: ABUELO PEPE VILAR. NIETA BADIA VILAR ALBÓNDIGAS EN SALSAS: M^o LUISA JAEN ABUELA DE CANDELA JIMENEZ Y VICENTA DOMENECH ABUELA DE ALVARO CHUST COCA DE CALABAZA: MARI ABUELA DE MARCOS BOIX</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Guisado de patata con verduras Tortilla francesa con menestra de verduras Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras PASTA SG Goulash de pavo en salsa Helado PAN SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideuá de mariscos PASTA SG Entremeses SG Yogur PAN SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICAS con arroz Jurel en salsa mery Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Guisado de patata, magro y verduras Tortilla francesa con berenjena en tempura SG Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz a la milanesa Pescado en tempura casera SG Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con cous cous de verduras Fruta de temporada PAN SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Arroz al horno SG con garbanzos ECO Pavo y queso Yogur PAN SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>567,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada PASTA SG con boloñesa Merluza en salsa verde Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g VISITA DEL MAGO EN EL COMEDOR DEL COLE Ensalada variada Hervido valenciano Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SG Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado PASTA SG Tosta SG casera POSTRE SIN ALÉRGENOS PAN SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de PASTA SG con pollo y verduras en salsa de soja SG Gallo san pedro al horno con muselina de alioli a gratén SG Yogur PAN SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Sopa de cocido PASTA SG Lomo en salsa con maíz salteado Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g MENU GANADOR DEL CONCURSO DE ABUELOS Ensalada variada Arroz de verduras Hamburguesa de ave SG POSTRE SIN ALÉRGENOS PAN SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Alubias con chorizo SG Tortilla de patata Fruta PAN SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabacín Longanizas de ave SG con pisto Fruta de temporada PAN SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Patatas con verduras Pescado en tempura SG Yogur PAN SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos SG con garbanzos Ecológicos Merluza a la siciliana Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de boniato con tostones SG Hamburguesa de ave SG completa Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30</p> <p>624 1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arroz del señor Tortilla con queso Fruta de temporada PAN SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31</p> <p>77,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g JORNADA EMOJI PARTY Happy combo (alitas y patatas fritas) Destornillarse de risa (pasta SG espiral a la carbonara con york) Siempre dulce (POSTRE SIN ALÉRGENO)</p>