

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 3 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Brócoli salteado con arroz Pechuga de pavo al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>MARTES 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de la huerta Espaguetis ECOLÓGICOS a la napolitana Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Espaguetis de calabacín con tomate y lomo en salsa de pimienta Fruta de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 5 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada especial Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Coca casera de tomate, atún y verduras Fruta de temporada</p>	<p>JUEVES 6 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Ensalada de Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>VIERNES 7 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada mixta Arroz a la cubana Croquetas de espinacas HELADO Pan blanco</p> <p>Berenjena crujiente y pavo en salsa de queso Fruta de temporada</p>
<p>LUNES 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mediterránea Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Tomate, mozzarella y albahaca Muslitos de pollo con patata asada Fruta de temporada</p>	<p>MARTES 11 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Cuscús con calabacín, puerro y aguacate Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada ilustrada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Crema de boniato con merluza al papillote Fruta de temporada</p>	<p>JUEVES 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de la huerta Paella valenciana Nachos con salsa cheddar LECHE MERENGADA Pan blanco</p> <p>Quinoa con verduras y revuelto de champiñones Fruta de temporada</p> 	<p>VIERNES 14 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada especial Ensalada de alubias Tortilla francesa con verduras de temporada HELADO Pan blanco</p> <p>Berenjena gratinada al horno y taquitos de salmón con tomate Fruta de temporada</p>
<p>LUNES 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mixta Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Espárragos verdes en tempura y jurel a la marinera Fruta de temporada</p>	<p>MARTES 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada ilustrada Arroz a banda Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Verduras al graten y merluza con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Lentejas ECO con verduras de temporada Tortilla de zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Tortilla de patata con pimientos del padrón Fruta de temporada</p>	<p>JUEVES 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada mediterránea Sopa de pollo Pizza margarita Yogur Pan blanco</p> <p>Ensalada de brotes Pollo en salsa de tomate con patata asada Fruta de temporada</p>	<p>VIERNES 21 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Ensalada de pasta Lomo adobado con patatas HELADO Pan blanco</p> <p>Hummus con picos de zanahoria Pimientos rellenos con verduras y huevo duro Fruta de temporada</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

