

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...

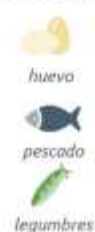


Para cenar puedo comer como primero...



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 / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones a la napolitana Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Macarrones a la napolitana Varites de lluç Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Llentilles ECOLÒGQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Snack: palomitas Ensalada de garbanzos con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Snack: palomitas Amanida de cigrons amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby logurt Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana Llonganisses amb ceba saltat Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la plancha con queso Fruta de temporada Pan blanco Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de calabaza filete de aguja a la miel con patatas fruta de temporada Pan integral Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb creïlles fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco Amanida variada Favada vegetal Trita francesa amb verdures de temporada logurt Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Entremeses Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada <i>Paella valenciana</i> entremesos Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada crema de carabasseta Pernilets de pollastre al forn amb verdures fresques saltades Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Boqueron rebozado Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a banda Aladroc en tempura Fruta de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Guiso de garbanzos ECOLÒGICOS Pizza margarita Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarida fruta de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Hervido valenciano Tortilla francesa Yogur Pan blanco Amanida variada bullit valencià truita francesa logurt Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada <i>Sopa de verduras</i> Magre en salsa Fruta de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros San jacob con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			