

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



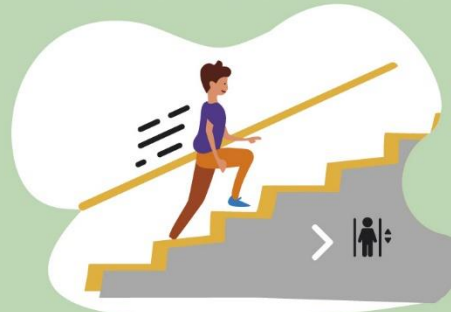
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</p>	<p>ENSALADAS Las ensaladas incluirán un ingrediente del chef Este mes serán: - Zanahoria - Cebolla - Manzana - Remolacha - Pepino - Atún</p>	<p>VIERNES 01/ DIVENDRES 01 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Sopa de verduras Sopa de verduras Pollo al horno con patatas Pollastre al forn amb creïlles Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 04/ DILLUNS 04 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Pasta a la tapenade Pasta a la tapenade Bacalao a la vizcaína Bacallà a la vizcaína Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 05/ DIMARTS 05 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Garbanzos ECO estofados Cigrons ECO estofats Chuleta de pavo con mazorca de maíz Xulla de pollit amb panolla de dacsca Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 06/ DIMECRES 06 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Arroz a la cubana Arròs a la cubana Tortilla francesa con jamón serrano Trita francesa amb pernil Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 07/ DIJOUS 07 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Lentejas ECO castellanas Llenties ECO catellanes Limanda al limón Limanda a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 08/ DIVENDRES 08 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Crema de calabaza Crema de carabassa Filet de cerdo en salsa Filet de porc en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES 11/ DILLUNS 11 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Vichyssoise Jamoncitos de pollo con pisto Pernillets de pollastre amb samfaina Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES 12/ DIMARTS 12 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Alubias ECO estofadas Fesols ECO estofades Tortilla de patatas con dados de calabacín Trita de creïlla amb daus de carabasseta Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Pasta con verduras Pasta amb verdres Boquerones con guisantes Aladroc amb pèsols Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 14/ DIJOUS 14 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES 15/ DIVENDRES 15 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES 18/ DILLUNS 18 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES 19/ DIMARTS 19 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES 20/ DIMECRES 20 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES 21/ DIJOUS 21 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES 22/ DIVENDRES 22 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES 25/ DILLUNS 25 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES 26/ DIMARTS 26 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Fideua de verduras Fideua de verduras Tortilla francesa con queso manchego Trita francesa amb formatge manxec Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 27/ DIMECRES 27 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Lentejas ECO estofadas con verduras ECO Llenties ECO estofades amb verdres ECO Lomo con zanahoria baby Llom amb carlota baby Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES 28/ DIJOUS 28 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Arròs amb fesols i naps Alitas de pollo al horno Aletes de pollastre al forn COCA DE ARNADI (XÀTIVA) Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES 29/ DIVENDRES 29 641,4kcal-Prot25,8g-Lip29,3g-HC 64,8 Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsca e ingrediente del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Merluza en salsa de puerro Luç en salsa de porro Fruta de temporada-fruuta de temporada/Pan blanco-pa blanc</p>

