

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>El arroz que se utiliza en este menú es de dominación de origen de Valencia</p>				
<p>LUNES / DILLUNS 12 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Tortilla paisana con queso fresco Truita paisana amb formatge fresc Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas ECO castellanas Lientilles ECO castellanas Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g AGS:13,7g Gaspacho andaluz Gaspaxto andalús Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Ensalada murciana Amanida de Murcia Pechuga de pollo a las finas hierbas con patatas fritas Pit de pollastre a les fines herbes amb creïlles frites Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Macarrones con pesto Pasta amb pesto Varitas de merluza Varetes de lluç Plátano de canarias Plàtan de canaries Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Salmorejo Salmorejo Ensalada de pasta Amanida de pasta Gallo San Pedro con pisto valenciano Gall Sant Pere amb samfaina valenciana Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Vichyssoise Lágrimas de pollo con verduras campestres Llàgrimes de pollastre amb verdures campestres Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Hummus valenciano con nachos Hummus valencià amb natxos Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 22 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fèsols estofades Ragout de ternera con cous cous Ragout de vedella amb cous cous Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Tallarines con verduras de temporada Tallarins amb verdures de temporada Tortilla con jamón serrano Truita amb pernil Plátano de canarias Plàtan de canaries Pan blanco Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 26 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Tosta de hummus de berenjena casera Tosta d'hummus de alberginia cassolà Ensaladilla rusa Ensalada rusa Limanda en salsa de puerros Llimanda en salsa de porros Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Arroz tres delicias Arròs tres delícies Cabeza de lomo asada con patatas gajo Cap de llom amb creïlles gajo Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa Tortilla de espinacas con queso manchego Truita d'espinacs amb formatge Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 29 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de puchero con garbanzos ECO Sopa d'olla amb cigrons ECO Pollo al horno con verduras de temporada Pollastre al forn amb verdures de temporada Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 30 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de calabaza Crema de carabassa Merluza al horno con tomate Lluç al forn amb tomaca Plátano de canarias Plàtan de canaries Pan blanco Pa blanc</p>

Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecológica  Huevos camperos/ous camperols 

Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada 