

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>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "Terra i Xufa"</p>  | <p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>  | <p>AMANIDA Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandarina / Mandarina - Pepino / Cogombre - Huevo / Ou -Cebolla / Ceba -Remolacha / Remolatxa |
| <p>LUNES / DILLUNS 9 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Lágrimas de pollo con salsa de yogur Llágrimas de pollastre amb salsa de iogurt Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Tosta de hummus de berenjena Tosta d'hummus de alberginia Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Lentejas ECO castellanas Lentilles ECO castellanes Tortilla de patata con pavo Truita de creïlles amb titot Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 12 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Fideua de verduras Fideua de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Lluç en salsa verda amb pesols Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 13 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Crema de alubias Crema de fesols Pizza casera de jamón york i queso Pizza de pernil i formatge Mandarina - Mandarina Pan blanco Pa blanc</p>  |
| <p>LUNES / DILLUNS 16 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g DIA SIN PROTEINA ANIMAL Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Pasta con boloñesa vegetal Pasta con boloñesa vegetal Pastel de verduras Pastel de verduras Gelatina -Gelatina Pan blanco Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 17 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef FIDEUS A LA CASSOLA Lomo adobado con verduras Llom adobat amb verdures Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>  | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Chip de boniato Ensalada completa Amanida completa Arroz con costillas y coliflor Arròs amb costelles i floricol Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 19 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Limanda con coliflor LLimanda amb floricol Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 20 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Sopa maravilla Sopa maravilla Pollo al horno con patatas Pollastre al forn amb creïlles Plátano de canarias Plàtan de canaries Pan blanco Pa blanc</p>  |
| <p>LUNES / DILLUNS 23 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Pasta carbonara con salmón Pasta carbonara amb salmó Bacalao Orly con bròcoli Bacallà Orly amb bròcoli Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 24 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Lentejas estofadas Lentilles estofades Tortilla de patata con mazorca de maíz Truita de creïlla amb panotxa de dacsas Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Sopa de cocido Sopa de puchero Ragout de ternera con cous cous Ragout de vedella amb cous cous Fruta de temporada Fruita de temporada Pan integral Pa integral</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 26 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef <i>Arroz a banda</i> <i>Arros a banda</i> Merluza en salsa de puerros Lluç en salsa de porros Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 27 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef <i>Crema de verduras</i> <i>Crema de verduras</i> Lomo a la plancha con pinto Llom a la planxa amb samfaina Mandarina - Mandarina Pan blanco Pa blanc</p>  |
| <p>LUNES / DILLUNS 30 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Sopa de fideos Sopa de fideus Pollo al horno con verduras campestres Pollastre al forn amb verdures campestres Yogur logurt Pan blanco Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 31 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, dacsas e ingredient del xef Arroz de secreto y calabaza Arròs de secret i carabassa Tortilla de espinacas con queso fresco Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p> | <p>Legumbre y pasta ecológica / llegum i pasta ecológica</p>  <p>Huevos camperos/ous camperols</p>  <p>Pan integral/pa integral</p>  <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada</p>  | | |