

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>LUNES / DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Espirales ECOLÓGICOS tapenade Espirals ECOLÓGIQUES tapenade Contramuslo de pollo con brócoli Contraçuixa de pollastre amb brócoli Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de pescado Sopa de peix Merluza a la Vizcaina Lluç a la Vizcaina Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 MENÚ ESPECIAL DE PASCUA ENSALADA COMPLETA AMANIDA COMPLETA ARROZ AL HORNO ARRÒS AL FORN FRUTA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL - PA INTEGRAL</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 06 FESTIVO</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 FESTIVO</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 FESTIVO</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 FESTIVO</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 FESTIVO</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 FESTIVO</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal Bacaladilla con zanahoria Abadeget amb carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Truita de creïlla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de puchero Sopa d'olla Pollo a la manzana con patatas Pollastre a la poma amb creïlles Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Llimanda a lo provenzal amb verdures campestres Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 FESTIVO</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza Guisat de llentilles ECOLÓGIQUES amb carabassa Ragout de cerdo en salsa al horno con patatas gajo Ragout de porc en salsa al forn amb creïlles grill Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS PAELLA DE CARXOFES Y FAVES Tortilla francesa con queso fresco Truita francesa amb formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons Lágrimas de pollo con pisto Llàgrimes de pollastre amb sanfaina Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>
<p>ENSALADA - AMANIDA Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef Este mes serán: Aquest mes seran: - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate / Tomaca</p>	<p>S'utilitzen diàriament productes ecològics i de proximitat "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>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p> 	<p> Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 