

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



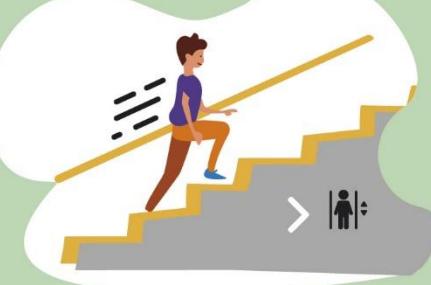
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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
	legumbres		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



DILLUNS 3

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
 Ensalada variada
 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
 Chapata de queso y orégano
 Fruta de temporada
 Pan blanco

DIMARTS 4

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
 Ensalada variada
 Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa
 Merluza a la siciliana
 Fruta de temporada
 Pan integral

DIMECRES 5

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
 Ensalada variada
 Guisado de magro, patata y verdura
 Tortilla francesa con verduras frescas
 Yogur
 Pan blanco

DIJOUS 6

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras
 Pollo al ajo con zanahoria baby
 Fruta de temporada
 Pan blanco

DIVENDRES 7

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
 Ensalada variada
 Arroz a la cubana
 Croquetas de bacalao
 HELADO
 Pan blanco

DILLUNS 10

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
 Ensalada fresca de patata, atún y huevo duro
 Hamburguesa con queso
 Fruta de temporada
 Pan blanco

DIMARTS 11

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Ensalada variada
 Fideuà de pescado con verduras frescas
 Entremetidos
 Fruta de temporada
 Pan integral

DIMECRES 12

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
 Ensalada variada
 Vichyssoise
 Pechuga de pollo empanada con verduras frescas salteadas
 Fruta de temporada
 Pan blanco

DIJOUS 13

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
 Ensalada variada
 Paella valenciana
 Abadejo en salsa verde
 LECHE MERENGADA
 Pan blanco

DIVENDRES 14

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
 Ensalada variada
 Lentejas estofadas con chorizo
 Tortilla francesa con calabacín salteado
 HELADO
 Pan blanco

DILLUNS 17

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
 Ensalada variada
 Crema de legumbre y verduras de temporada
 Filete de aguja de cerdo a la miel
 Yogur
 Pan blanco

DIMARTS 18

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
 Ensalada variada
 Macarrones napolitana
 Tortilla con queso
 Fruta de temporada
 Pan integral

DIMECRES 19

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
 Arroz al horno valenciano
 Pizza de jamón dulce y queso
 Fruta de temporada
 Pan blanco

DIJOUS 20

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada variada
 Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
 Lenguadina rebozada
 Macedonia
 Pan blanco

DIVENDRES 21

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada variada
 Sopa de verduras
 Jamoncitos de pollo con patatas
 HELADO
 Pan blanco

