

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>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>DIJOURS 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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>DIJOURS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Abadejo en salsa verde LECHE MERENGADA Pan blanco</p> 	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>DIJOURS 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</p>	<p>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</p>
				<p>Bon estiu!</p> 