

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





¡HAZ LA RECETA EN CASA!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡VAMOS AL MERCADO!



MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/
FESTIU

JUEVES / DIJOURS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de lechuga y espárragos
Pasta a la boloñesa
Merluza en adobo casero
Yogur
Pan integral
Amanida d'encisam i espàrrecs
pasta a la bolonyesa
lluç en adobo casolá
logurt
Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Sopa de ave y hortalizas
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, carlota i cogombre
Sopa d'au i hortalisses
Magre en salsa
Fruta de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada de tomate y mozzarella
Fideuá
Pollo asado con verduras
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella fideuá
Pollastre al ast amb verdures
Fruta de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lenguadina en salsa vizcaína
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Lentilles ECOLÓGICAS amb verdures
llenguadina en salsa vizcaína
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz rossejat
Surtido de quesos
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i olives
Arroz rossejat
Sortit de formatges
fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 9

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Yogur
Pan integral
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema de carlota
truita de creïlla i carlota
logurt
Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga y atún
Guiso de pavo
Pizza de york y queso
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i tonyina
guisat de titot
Pizza de york i formatge
Fruta de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Sopa de pescado
Lomo adobado al horno
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
sopa de peix
Llom de porc adobat
Fruta de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz blanco con tomate y huevo duro
Croquetas de bacalao
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Arròs blanc amb tomaca i ou dur
Croquetes de bacallà
Fruta de temporada
Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Tallarines al wok de verduras y pollo
Hamburguesa al horno
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de col i carlota
tallarins al wok de verdures i pollastre
Hamburguesa al forn
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 16

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
Potatge de garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín
Yogur
Pan sin gluten
Potatge de cigrons amb verdures de temporada
Truita de carabasseta
logurt
Pa sense gluten

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Crema de zanahoria
Merluza en salsa verde
Helado
Pan blanco
Amanida d'encisam i ou
crema de carlota
lluç en salsa verda
Gelat
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Sopa de ave con letras
Tortilla francesa y queso
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida de col, carlota i poma
sopa d'au amb lletres
Truita francesa i formatge
Fruta de temporada
Pa integral

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Ensaladilla rusa
Albóndigas en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i olives
Amanida rusa
Mandonguilles en salsa
Fruta de temporada
Pa Blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco
Paella valenciana
Entremeses
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc
paella valenciana
Entremesos
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Crema de puerros y pera
Fingers de pollo
Vamos al mercado: Pantxineta
Pan blanco
Amanida d'encisam i espàrrecs
crema de porro i pera
Fingers de pollastre
Anem al mercat: Pantxineta
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Espirales a la carbonara
Lomo al horno
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, carlota i cogombre
espirals a la carbonara
Llom de porc al forn
Fruta de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares rebozados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i olives
llentilles guisades amb verdures de temporada
Calamars a la romana
Fruta de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Macarrones al pesto
Abadejo al horno
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
macarrons al pesto
Abadejo al forn
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de tomate y mozzarella
Guiso de rape y calamar
Muslo de pollo al chilindrón
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella
Guisat de rap i calamar
Pernilet de pollastre al chilindrón
fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 30

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de lechuga y atún
Arroz de secreto ibérico con setas
Croquetas de espinacas
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i tonyina
Arròs de secret ibéric amb bolets
Croquetes d'espinacs
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - Lip:14,5g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
Ensalada malagueña
Hamburguesa completa (Pan de hamburguesa, queso) con patates fritas
HELADO ESPECIAL

