

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>Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX</p>	<p>https://m.youtube.com/watch?v=NYzZDjHxSuM</p> 	<p>MIÉRCOLES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa de puchero Pollo a la manzana con patatas dado</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz</p> <p>Arròs rossejat de pescado Varitas de pescado con guisantes salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 06 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Milhojas de mozzarella</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 07 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 08 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella</p> <p>Puchero de garbanzos Pechuga de pollo empanada con pisto</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y huevo</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 10 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Crema de puerro y pera Tortilla francesa con habas salteadas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Coditos a la amatriciana Jurel al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Crema de legumbres de la yaya Tortilla francesa con queso fresco</p>  <p>Yogur artesano ElsMasets Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 15 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa de fideos Muslito de pollo <i>al ast con patata al horno</i></p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 16 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>AJOARRIERO Paella de costillas y verduras de temporada</p>  <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate y huevo</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tosta gratinada de champiñones, atún y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 20 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Sopa de cocido Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo <i>al ast con champiñones salteados</i></p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate provenzal Merluza a las finas hierbas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL Tosta de hummus de garbanzo con pimentón y aceite de oliva Fruta de temporada Pan blanco</p> 
<p>LUNES 27 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella</p> <p>Crema de guisantes y manzana Filete de lomo asado en salsa tradicional</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 28 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Fideuá de verduras de temporada Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos ECOLÓGICOS Torta de embutido valenciano</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES 30 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de ternera con patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 31 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>