

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 01</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 02</p> <p>771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Crema de calabacín Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta/Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i remolatxa Crema de carabasseta</p> <p>Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 03</p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g</p> <p>ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Sopa de puchero Pollo al horno con patatas Yogur/Pan integral</p> <p>AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Sopa d'olla Pollastre al forn amb creïlles logurt /Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 04</p> <p>DEGUSTACIÓN DE LECHE FRESCA DE LA VAQUERIA DE ELCHE</p> <p>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Boletes de espinacas Paella de magro y ajos tiernos Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam i olives Boletes d'espinacs Paella de magre i alls tendres Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 05</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Abadejo en salsa verde Gelatina/Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i ou Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdure Abadejo en salsa verda Gelatina /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 08</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECOLÓGICOS a la carbonara Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida de col i carlota Macarrons ECOLÒGICS a la carbonara Lluç a les fines herbes Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 09</p> <p>ESPÉCTACULO MUSICAL: TRIO CONCUERDA</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Arroz 3 delicias Tortilla de patata Fruta de temporada/Pan blanco Arròs 3 delicies Truita de creïlla Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros Alicas de pollo crujientes con champiñones salteados Yogur/Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema de moniato amb tostons casolans Aletes de pollastre cruixents amb xampinyons logurt/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i dacsca Natxos amb hummus de garrafó amb toc de pebre roig Arròs al forn amb cigrons ECOLÒGICS Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Sopa de cocido Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Crema de hortalizas Ragout de cerdo en salsa Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema d'hortalisses Ragout de porc en salsa Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam i dacsca Arròs a banda Truita francesa amb verdure fresques saltades Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Pizza casera de york Yogur/Pan integral Amanida d'encisam, ceba i olives Sopa de fideus amb cigrons ecològics Pizza casolana de york logurt/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de verduras de temporada Abadejo en salsa Mery Fruta de temporada/Pan integral Amanida d'encisam, poma i dacsca Fideua de verdure de temporada Abadejo en salsa meri Fruta de temporada /Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL</p> <p>NUTRIFIRENDS POR EL PLANETA</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>ALUBIAS PINTAS SALTEADAS THAI CON TRIGO</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno Gelatina/Pan blanco Amanida d'encisam i carlota</p> <p>FESOLS PINTES SALTADES THAI AMB BLAT</p> <p>Bunyols de brandada de bacallà al forn Gelatina /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hélices, lechuga, maíz, zanahoria rallada)</p> <p>Jurel al horno Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam i olives</p> <p>AMANIDA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hélices, encisam, dacsca i carlota ratllada)</p> <p>Sorell al forn Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g</p> <p>ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Alubias con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada/Pan blanco</p> <p>ENSALADA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Fesols amb verdure Truita amb formatge Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Sopa de pescado Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Yogur /Pan integral Amanida d'encisam i olives Sopa de peix Pernilets de pollastre en salsa de taronja logurt /Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN</p> <p>Coca farcida de verduras de temporada Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida de col i carlota</p> <p>ARRÒS D'ESPINACS I ALADROC</p> <p>Coca farcida de verdure de temporada Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera de guisante Fruta de temporada/Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ou Crema de verdure de temporada Mandonguilles a la jardinera de pésoles Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Lengüadina en salsa verde Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida d'encisam i carlota Lentilles ECOLÒGIQUES estofades Lengüadina en salsa verd Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y huevo Crema de calabaza con tostones Lomo en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Fruta de temporada /Pan blanco</p> <p>Amanida d'enciam, tomaca, cebolla i ou Crema de carabassa amb tostons casolans Llom en salsa de tomaca, alfàbega i olives Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31</p> <p>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO:</p> <p>FIESTA EN LA COLMENA</p> <p>Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel Dulce polen: Helado</p>	<p>CUINA I TRADICIO</p>	<p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> <p>VÍDEO CUINA I TRADICIÓN</p>