

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



SEGUNDOS PLATOS



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

7
Arroz con salsa de tomate
Flamenquines

Patatas fritas
Pan / Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Flamenquines
897,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:40,7g - HC:103,2g
AGS:3,0g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

8
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan Blanco/ Integral
Fruta fresca
Lentils with vegetables
Potato omelette
620,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:82,6g
AGS:3,1g - Azúcares:19,1g - Sal:3,5g

9
Espaguetis a la carbonara
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados con cebolla
Pan
Yogur sabor
Spaghetti with carbonara
Hake in green sauce
774,2Kcal - Prot:38,3g - Lip:27,2g - HC:90,3g
AGS:10,1g - Azúcares:28,1g - Sal:2,8g



12
Judías verdes salteadas
Albóndigas de ternera con patatitas

Pan / Fruta fresca
Macaronni sautéed with york
Garlic chicken
632,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:20,4g - HC:78,6g
AGS:3,9g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g

13
Ensalada de alubias

Merluza a la vizcaina
lechuga y zanahoria
Pan Blanco/ Integral/Fruta fresca
Bean's salad
Hake with vegetables
615,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:19,2g - HC:74,4g
AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:3,2g

14
Macarrones salteados con york
Huevos moll
lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

Pssta sauteed with york
Breaded eggs
649,7Kcal - Prot:29,2g - Lip:30,1g - HC:62,3g
AGS:9,9g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g

15
Ensalada campera
Filete de pollo empanado
lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

potato's salad
Breaded chicken
649,7Kcal - Prot:29,2g - Lip:30,1g - HC:62,3g
AGS:9,9g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g

16
Paella mixta arroz eco
Limanda a la romana
Pan
Yogur sabor

Mixed paella
Breaded halibut fillet
653,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,7g - HC:91,5g
AGS:5,9g - Azúcares:24,9g - Sal:2,1g

19
Espirales con tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
Pasta with tomato sauce
Hake fillet a la romana
769,8Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:85,8g
AGS:8,2g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g

20
Sopa de cocido con fideos eco
Cocido completo
Pan Blanco/ Integral
Fruta fresca

Cooked soup with noodles
Full cooked
578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g
AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

21
Arroz tres delicias
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

Rice three delicacies
Stewed chicken with garlic
763,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,5g - HC:96,6g
AGS:4,4g - Azúcares:16,6g - Sal:2,2g

22
Lentejas estofadas
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Blanco/ Integral
Fruta fresca
Braised lentils
Potato and zucchini omelette
597,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:82,3g
AGS:2,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,2g

23
Crema de hortalizas
Salchichas en salsa
Puré de patata
Pan/ yogur sabor

Vegetable cream
Sausages in sauce
658,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:28,2g - HC:74,2g
AGS:7,7g - Azúcares:24,6g - Sal:4,2g

26
Brócoli salteado con ajo y cebolla
Guiso de magro a la riojana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

Broccoli sautéed with garlic and onion
Lean stew a la riojana
494,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,5g - HC:48,2g
AGS:4,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

27
Garbanzos guisados con calabaza
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Blanco/ Integral
Fruta fresca
Chickpeas stewed with pumpkin
Cod battered with garlic
686,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:88,8g
AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

28
Sopa de lluvia
Pollo con patatas al ajo cabañil
Pan / Fruta fresca

Rain soup
Chicken with potatoes with garlic cabañil
570,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,9g - HC:75,7g
AGS:3,4g - Azúcares:17,4g - Sal:7,7g

29
Arroz eco con pollo al curry
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan Blanco/ Integral
Fruta fresca
Rice with chicken curry
Mackerel in tomato sauce
673,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,6g - HC:85,0g
AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

30
Tallarines boloñesa
Huevos cocidos con tomate
Tomate aliñado
Pan
Yogur sabor
Bolognese noodles
Boiled eggs
839,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:36,6g - HC:85,7g
AGS:13,6g - Azúcares:25,7g - Sal:2,8g