

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mov la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

☀️ 📖		🏠 🌙
Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
🍆	>	🍝
verdura		pasta/arròs
🍝	>	🍆
pasta/arròs		verdura
🥦	>	🍆
llegums		pasta/arròs

SEGONS PLATS

☀️ 📖		🏠 🌙
Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
🥚	>	🍖
ou		carn
🐟	>	🐟
peix		peix
🥦	>	🥚
llegums		ou
		🍆
		verdura

POSTRES

🍏	○	🥛
fruita		lacti

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:



	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p>		<p>JUEVES / DIJOURS 02 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Amanida variada Arròs amb verdures i cigrons ECO Lluç al forn Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Amanida variada Sopa de peix Tosta integral de pernil serrà i oli logurt descremat Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures sense salsa de soja Abadejo al forn amb verdures de temporada saltades Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada Arròs caldós de verdures Peix al forn Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Amanida variada SOPA D'AU Putxero complet (SENSE CANSALADA) amb cigrons ECO logurt descremat Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida variada Fesols a l'anglesa (SENSE BACON) Trita francesa Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida variada Crema de carbassa rostida Goulash de magre amb cuscús Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida variada Arròs amb fesols i naps Trita amb formatge fresc logurt descremat Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES Amanida variada Sopa d'au amb fideus i cigrons ECO Aletes de pollastre al forn Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada Espirals ECO amb salsa de tomaca Peix a la planxa Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Amanida variada Bullit valencià de fesol tendre Tosta integral de tonyina, tomaca i oliva Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema de coliflor al curri Hamburguesa d'au a la jardineria Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada Llentilles ECO amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada Espaguëtis ECO amb tomaca Lluç a la siciliana con verdures de temporada saltades Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Trita francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre a la llima Xapata de formatge i orenga Gelatina vegetal Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada Arròs a la cubana Pollastre a la planxa Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Amanida variada Sopa d'au Hamburguesa d'au amb formatge fresc i creïlles asades logurt descremat Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo al forn i creïlles asades Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Llom a la planxa Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada Paella valenciana Pollastre a la planxa Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>Llegum i pasta ecològica Llegum i pasta ecològica Pan integral Pa integral Fruita i verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>