

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	 verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
 ou	 carn peix
 peix	 ou carn
 llegums	 verdura ou

POSTRES

 fruita	 lacti
------------	-----------

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:





Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández



JUEVES / DIJOURS 02

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
 Amanida variada
 Arròs de verdures amb cigrons ECO
 Lluç en salsa verda
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 03

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
 Amanida variada
 Sopa de peix
 Tosta de tonyina
 logurt
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 06

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
 Amanida variada
 Wok de tallarines amb verdures en salsa de soja
 Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten i verdures de temporada saltades
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Amanida variada
 Arròs caldós de verdures
 Bunyols de brandada de bacallà al forn
 Fruita de temporada
 Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
 Amanida variada
 SOPA DE VERDURES
 Creïlla amb cigrons ECO
 logurt
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 09

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
 Amanida variada
 Fesols a l'anglesa (sense bacon)
 Truita de creïlla
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Amanida variada
 Crema de carabassa rostida
 Goulash (solo salsa) amb cuscús
 Fruita de temporada
 Pa blanC

LUNES / DILLUNS 13

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Amanida variada
 Arròs amb fesols i naps (sense carn)
 Truita amb formatge
 logurt
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
 Amanida variada
 Sopa de verdures amb fideus i cigrons ECO
 Tosta de tomaca i tonyina
 Fruita de temporada
 Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
 Amanida variada
 Espirals ECO amb salsa de xampinyons
 Aladroc fregits
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 16

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
 Amanida variada
 Bullit valencià de fesol tendre
 Milfulls de tonyina, tomaca i oliva
 Fruita de temporada
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Amanida variada
 Crema de coliflor al curri
 Peix a la jardinera
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
 Amanida variada
 Llentilles ECO amb verdures
 Truita francesa amb carlota baby
 Fruita de temporada
 Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
 Amanida variada
 Espaguetis ECO a la carbonara vegetal
 Lluç a la siciliana con verdures de temporada saltades
 Fruita de temporada
 Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
 Amanida variada
 Guisat de creïlla i verdura
 Truita francesa amb verdures fresques
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 23

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
 Amanida variada
 Cigrons ECOLÒGICS a la llima
 Xapata de formatge i orenga
 Gelatina vegetal
 Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
 Amanida variada
 Arròs a la cubana
 Croquetes d'espinaç
 Fruita de temporada
 Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
 Amanida variada
 Sopa de verdures
 Truita francesa amb formatge i creïlles fregides
 logurt
 Pa integral

MARTES / DIMARTS 28

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Amanida variada
 Macarrons ECO amb samfaina de verdures
 Abadejo en salsa verda i creïlles fregides
 Fruita de temporada
 Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
 Amanida variada
 Crema de llegum i verdures de temporada
 Tosta de tomaca i tonyina
 Fruita de temporada
 Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 30

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
 Amanida variada
 Paella de verdures
 Naxos amb salsa cheddar
 Fruita de temporada
 Pa blanc

Legumbre y pasta ecológica
 Llegum i pasta ecológica



Alimentos integrales

Fruita y verdura de temporada
 Fruita i verdura de temporada

