

# 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
🥦	🥚
llegums	ou
	🍆
	verdura
	ou

### POSTRES


















🍏	🍌
fruita	lacti

**SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entitats col·laboradores:



	 <p><b>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</b></p>	<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguen contindre l'al·lergogen *Les cremes, purés i salses no contenen llet, nata o qualsevol altre derivat lacti. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 02</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Amanida variada  <b>Arròs al forn</b> SL amb <b>cigrons ECO</b> Lluç en salsa verda  Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Amanida variada Sopa de peix Tosta de cansalada SL Postre de soja Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i <b>verdures</b> en salsa de soja Abadejo al forn amb tomaca i <b>verdures de temporada</b> saltades Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida variada <b>Arròs caldós de verdures</b> Peix al forn Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Amanida variada <b>SOPA D'AU</b>  <b>Pitxero complet</b> (SIN PELOTA) SL amb <b>cigrons</b>  Postre de soja Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 09</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Amanida variada <b>Fesols a l'anglesa</b> SL Trita de creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida variada Crema de carbassa rostida Goulash de magre amb cuscú Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p> <b>LUNES / DILLUNS 13</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida variada <b>Arròs amb fesols i naps</b> SL Trita francesa Postre de soja Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES</b>  Amanida variada Sopa d'au amb fideus i <b>cigrons ECO</b> Aletes de pollastre a la barbacoa SL Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p> <b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada <b>Espirals ECO</b> amb tomaca Peix en tempura SL Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Amanida variada Bullit valencià de fesol tendre Tosta de tonyina, tomaca i oliva Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema de coliflor al curri Hamburguesa d'au SL a la jardinera Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p> <b>LUNES / DILLUNS 20</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada <b>Lentilles ECO</b> estofades SL Pollastre a l'all amb carlota baby Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p> <b>MARTES / DIMARTS 21</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada <b>Espaguetis ECO</b> amb tomaca Lluç a la siciliana con <b>verdures de temporada</b> saltades Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i <b>verdura</b> Trita francesa amb <b>verdures fresques</b> Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 23</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada <b>Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre a la llima</b> Tosta de tomaca i orenga Gelatina vegetal  Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> 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 blanc</p>
<p> <b>LUNES / DILLUNS 27</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Amanida variada <b>Sopa d'au</b> Hamburguesa d'au SL i creïlles fregides Postre de soja Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada <b>Macarrons ECO</b> amb samfaina de <b>verdures</b> Abadejo en salsa verda i creïlles fregides Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada Crema de llegum i <b>verdures de temporada</b> Llom a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p> <b>JUEVES / DIJOUS 30</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada <b>Paella valenciana</b> Pollastre a la planxa Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Llegum i pasta ecológica  <b>Pan integral</b> Pa integral  Alimentos integrales <b>Fruita y verdura de temporada</b> Fruita i verdura de temporada </p>