

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:



 <p>Llegum i pasta ecològica</p>  <p>Pa integral</p>  <p>Fruita i verdura de temporada</p>	<p>DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida variada Espirals ECO amb salsa de tomaca Aladroc fregits INF: Varettes de peix Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Alberginia i llom en salsa de formatge/logurt</p>	<p>DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida variada Arròs amb fesols i naps Truita de creïlla i verdures fresques Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Brócoli saltat i pit de titot amb allada logurt</p>	<p>DIJOURS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Amanida de creïlla i verdura Milfulls de tonyina, tomaca i oliva logurt Pa blanc</p> <p>Cuscus amb carabasseta, porro, avocat i truita francesa/Fruita</p>	<p>DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida variada Crema de verdures Mandonguilles a la jardineria Gelatina Pa blanc</p> <p>Arròs amb verdures i tonyina Fruita</p>
<p>DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara Salmó amb verdures de temporada saltades INF: Burger de salmón Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Tomaca amb mozzarella i alfàbega i cuixa de pollastre al forn/logurt</p>	<p>DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Amanida variada Llenties ECO estofades Panini de formatge, tomaca i orenga Fruita de temporada Pa integral</p>  <p>Llom amb puré de creïlla i espàrrecs blancs logurt</p>	<p>DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truita de tonyina amb verdures fresques Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Espaguetis de carbasseta amb tomaca i llenguado a la llima/ Fruita</p>	<p>DIJOURS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Amanida variada Cigrons ECO amb verdures Pollastre al'all amb carlota logurt Pa blanc</p>  <p>Quinoa amb verdures i truita de tonyina Fruita</p>	<p>DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Amanida variada Arròs a la cubana i ou Croquetes d'espinaç Gelatina Pa blanc</p> <p>Brócoli saltat i pit de titot amb allada Fruita</p>
<p>DILLUNS 22 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Amanida variada Crema de verdures de temporada Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb creïlles fregides Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Quinoa amb verdures i saltat de xampinyons / logurt</p>	<p>DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida variada Macarrons ECO bolonyesa Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa integral</p>  <p>Alberginia al forn amb salmó i tomaca/Fruita</p>	<p>DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Amanida variada Paella valenciana Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Espàrrecs verds i truita francesa amb formatge fresc/logurt</p>	<p>DIJOURS 25 632,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:8,0g - HC:83,2g Amanida variada Sopa cassolana Lluç amb muselina d'alioli al gratén logurt Pa blanc</p> <p>Tomaca amb mozzarella i alfàbega i cuixa de pollastre al forn/ Fruita</p>	<p>DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida variada Llenties ECO estofades Truita de formatge amb verdures de temporada Gelatina Pa blanc</p> <p>Crema de moniato amb lluç al papillote Fruita</p>
<p>DILLUNS 29 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Amanida variada Canelons Truita de creïlla Fruita de temporada Pa blanc</p>  <p>Amanida variada i pollastre al ast logurt</p>	<p>DIMARTS 30 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida variada Crema de verdura San Jacobo amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa integral</p>  <p>Arròs saltat amb verdures i truita de creïlla /logurt</p>	<p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p> 