

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1 2 3 4 9 11 14 Macarrons saltats amb verat Truita amb formatge Ensalada d'encisam, dacsà i carlota Fruita fresca de temporada 715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Sucre:17,5g - Sal:2,2g	4 Crema de verdures mediterrànies Pollastre rostit a la llima Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca Fruita fresca de temporada 429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Sucre:21,7g - Sal:1,6g	1 2 3 4 5 6 9 14 Llenties a la de La Rioja Bunyols de bacallà Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades Fruita fresca de temporada 845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Sucre:19,7g - Sal:3,9g	2 3 4 14 Ensalada mediterrània (encisam, tomaca, carlota, tonyina i ou de corral) Arròs amb magra i verdures de proximitat logurt/Fruita fresca de temporada 598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Sucre:21,7g - Sal:1,5g	1 4 9 11 12 14 Sopa amb cigrons Lluç al forn amb all i julivert Ensalada de cogombre, carlota i encisam Gelats/Fruita 526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Sucre:18,5g - Sal:1,7g
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1 2 4 5 9 11 14 Ensalada grega (encisam tomaca, cogombre, formatge i olives desossades) Fideua marinera Fruita fresca de temporada 583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Sucre:19,7g - Sal:1,9g	3 4 Fesols estofats amb verdures Truita de carabasseta Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca Fruita fresca de temporada 563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Sucre:19,3g - Sal:1,6g	1 2 3 9 14 Crema de carabassa, creïlla i porro Llom adobat Ensalada d'encisam, dacsà i carlota logurt/Fruita fresca de temporada 429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Sucre:23,6g - Sal:3,3g	1 2 9 11 12 14 Sopa d' au amb fideus Pollastre al forn Ensalada de cogombre, carlota i encisam Fruita fresca de temporada 563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Sucre:22,7g - Sal:1,4g	1 2 3 4 9 14 Arròs tres delícies Abadeget cruixent casolà Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades Gelats 637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Sucre:16,7g - Sal:2,0g
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1 2 3 4 5 6 9 14 Pasta amb carn Croquetes de pernil Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca Fruita fresca de temporada 623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Sucre:24,0g - Sal:3,2g	3 4 14 Arròs amb tomaca Salsitxes fränkfurt Ensalada de cogombre, carlota i encisam Fruita fresca de temporada 499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Sucre:17,3g - Sal:1,8g	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Sopa Pescadito fregit amb creïlles Gelats		
DILLUNS 23	DIMARTS 21	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DILLUNS 30				

Observacions

Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. Al acompanyar els menjars amb pa, haurem de tindre present la presència de gluten com al·lèrgen (a excepció de les dietes sense gluten).

Els al·lèrgens del menú tenen present tots els ingredients de cada plat i segueixen el principi de màxima precaució

1 GLUTEN
2 LÀCTIS

3 OU
4 PEIX

5 MOL·LUSCS
6 CRUSTACI

7 CACAUTS
8 FRUITS DE CASCARA

9 SOJA
10 SESAM

11 MOSTASSA
12 API

13 ALTRAMUCES
14 SOFRE I SULTIS

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



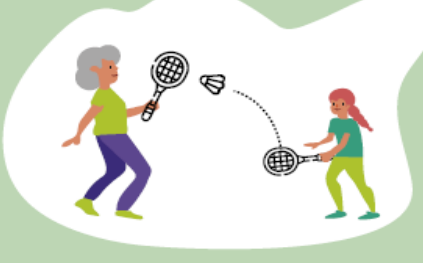
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo

POSTRE

fruta	○	lácteo
-------	---	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

