

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:





MFM Meat Free Monday



*Todas las verduras son de proximidad, según temporada y disponibilidad
*Pescado fresco de lonja (1 día/mes)
*Lácteo de proximidad de la granja ELS MASETS
*Este menú no contiene glutamato monosódico.
*Colorante sin tartrazina
*El aceite que se utiliza en este menú es aceite de oliva virgen extra
*Producto fresco ECO (Huerta de Perigall-L'Eliana)

JUEVES / DIJOURS 02
Kcal613 Prot 29 Lip 21 HC 73
Ensalada variada-Amanida variada
Crema de verduras-Crema de verdura
Hamburguesa con patata asada
Hamburguesa amb creïlles
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 03
Kcal618 Prot 27 Lip 32 HC 52
Ensalada variada-Amanida variada
Espaguetis ECO con tomate
Espaguetis ECO con tomata
Abadejo en salsa de maíz y pipas
Abadejo amb salsa de dacsa y pipes
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

LUNES / DILLUNS 06 MFM
Kcal 649 Prot 18 Lip 39 HC 51
Ensalada variada-Amanida variada
Lentejas con patata i verduras de temporada
Llentilles amb creïlla i verdures de temporada
Albóndigas de bacalao
Mandonguilles de bacallà
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MARTES / DIMARTS 07
Kcal 612 Prot 21 Lip 25 HC 70
Ensalada variada-Amanida variada
Garbanzos ECO con verduras de temporada
Cigrons ECO amb verdures de temporada
Limanda con zanahoria y maíz
Limanda amb carlota i dacsa
Helado-Gelat
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 08
Kcal 626 Prot 26 Lip 17 HC 93
Ensalada variada-Amanida variada
Macarrones ECO con tomate y atún
Macarrons ECO amb tomata i tonyina
Jamoncito de pollo en salsa
Pernilet de pollastre en salsa
Yogur - Iogurt
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

JUEVES / DIJOURS 09
Kcal 601 Prot 29 Lip 28 HC 53
Ensalada variada-Amanida variada
Crema de verduras de temporada
Crema de verdures de temporada
Pizza casera de jamón york y queso
Pizza casolana de pernil dolç i formatge
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 10
Kcal 644 Prot 22 Lip 25 HC 80
Ensalada variada-Amanida variada
Arroz del senyoret
Arròs del senyoret
Longanizas con pisto de verduras -Llonganisses amb samfaina de verdures
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

LUNES / DILLUNS 13 MFM
Kcal616 Prot 15 Lip 20 HC 92
Ensalada variada-Amanida variada
Crema de verduras de temporada
Crema de verdures de temporada
Gallo San Pedro con zanahoria ECO
Gall San Pere amb carlota ECO
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MARTES / DIMARTS 14
Kcal 670 Prot 29 Lip 21 HC 86
Ensalada variada-Amanida variada
Sopa de cocido
Sopa d'olla
Pollo en pepitoria con verduras de temporada
Pollastre en petitòria amb verdures de temporada
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15
Kcal680 Prot 29 Lip 30 HC 69
Ensalada variada-Amanida variada
Lentejas ECO con verduras de temporada
Llentilles ECO amb verdures de temporada
Abadejo en salsa tradicional con zanahoria baby
Abadejo amb salsa tradicional amb amb carlota babi
Yogur - Iogurt
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

JUEVES / DIJOURS 16
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada-Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada
Tortilla de patata
Fruta de creïlla
Fruta de temporada -Fruita de temporada
Pan sin gluten-Pa sense gluten

VIERNES / DIVENDRES 17
Kcal688 Prot 32 Lip 25 HC 81
Ensalada variada-Amanida variada
Arroz tres delicias
Arròs tres delícies
Croquetas de pollo y pisto de verduras
Croquetes de pollastre i samfaina de verdures
Helado-Gelat
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

LUNES / DILLUNS 20 MFM
Kcal670 Prot 26 Lip 40 HC 49
Ensalada variada-Amanida variada
Lentejas con verduras de temporada
Llentilles amb verdures de temporada
Revuelto con zanahoria ECO
Remenat amb carlota ECO
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MARTES / DIMARTS 21
Kcal737 Prot 34 Lip 19 HC 101
Ensalada variada-Amanida variada
Crema de verduras de temporada
Crema de verdures de temporada
Ragout de ternera
Ragout de vedella
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22
Kcal629 Prot 21 Lip 18 HC 94
Ensalada variada-Amanida variada
Macarrones ECO a la napolitana
Macarrons ECO a la napolitana
Pescado fresco de lonja
Peix fresc de llotja
Yogur "Els Masets" -Iogurt "Els Masets"
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

JUEVES / DIJOURS 23
Kcal686 Prot 26 Lip 39 HC 87
Ensalada variada-Amanida variada
Arroz negro
Arròs negre
Fiambre de pechuga de pavo
Fiambre de pit de titot
Helado-Gelat
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 24
Kcal676 Prot 20 Lip 19 HC 79
Ensalada variada-Amanida variada
Potaje de garbanzos ECO
Potatge de cigrons ECO
Varitas de pescado con patatas
Varetes de peix amb creïlles
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

LUNES / DILLUNS 27 MFM
Kcal634 Prot 18 Lip 20 HC 74
Ensalada variada-Amanida variada
Lentejas con verduras de temporada
Llentilles amb verdures de temporada
Abadejo con verduras de temporada al wok
Abadejo amb verdures de temporada al wok
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MARTES / DIMARTS 28
Kcal603 Prot 32 Lip 24 HC 60
Ensalada variada-Amanida variada
Sopa de ave con lluvia
Sopa d'au amb pluja
Tortilla de patata
Trita de creïlla
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29
Kcal667 Prot 23 Lip 18 HC 81
Ensalada variada-Amanida variada
Crema de verdura
Crema de verdura
Ave empanada y pisto de verduras
Au empanada i samfaina de verdures
Yogur - Iogurt
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

JUEVES / DIJOURS 30
Kcal707 Prot 17 Lip 18 HC 102
Ensalada variada-Amanida variada
Nachos con hummus casero
Natxos amb hummus casolà
Arroz al horno
Arròs al forn
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco/Pan integral - Pa blanc/Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 31
JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (nuggets y patatas fritas)
Happy combo (nuggets y creïlles fregides)
Destornillarse de risa (pasta espiral con salsa de tomate)
"Destornillarse" a riure (espiral amb salsa de tomaca)
Siempre dulce (Helado especial)
Sempre dolç (Gelat especial)

Legumbres y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Pan integral/ Pa integral Fruta y verdura de temporada /Fruita i verdura de temporada

