

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<u>DILLUNS 1</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIMARTS 2</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIMECRES 3</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIJOUS 4</u> <b>FESTIU</b>	<u>DIVENDRES 5</u> <b>FESTIU</b>
<p><b>DILLUNS 8</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> napolitana <b>Truita</b> d'espínacs</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 9</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p><b>Oleta de la plana</b> Magre amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 10</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Amanida de col i carlota</p> <p>Crema de verdures de temporada amb <b>llegums ECO</b> Abadejo amb allioli gratinat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 11</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Torrada de verat Paella de verdures amb costella</p> <p>logurt Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 12</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p><b>Sopa meravel·la</b> <b>Tombet de Pollastre</b></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 15</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><b>Llentilles ECO</b> amb verdures <b>Truita</b> francesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 16</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i carlota</p> <p><b>Espirals ECO</b> amb bolonyesa vegetal Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 17</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Amanida de creïlla Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 18</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida d'encisam, <b>ou dur</b> i carlota</p> <p><b>8</b> CANALS DE SABORS I TRADICIÓ Rotllet de titot i formatge <b>ARRÒS ROSSEJAT</b></p> <p>logurt artesà <b>ElsMasets</b> Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 19</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p><b>Sopa de peix amb morralla fresca</b> Xulla de titot amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 22</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures Lluç arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 23</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de <b>cigrons ECO</b> amb verdures de temporada <b>Truita</b> amb carabasseta</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 24</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Rodanxa de tomaca amb formatge fresc i orenga <b>Fideuà</b></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 25</b> <b>JORNADA PICNIC</b> "Fa temps d'esmorzar"</p> <p>Entrepà al gust D'elecció dels alumnes per votació</p> <p>Creïlles xips Postres: Gelat</p>	<p><b>DIVENDRES 26</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p><b>Ensaladilla</b> Pollastre a l'all</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 29</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Amanida de pasta <b>Truita</b> amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 30</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro amb <b>llegums ECO</b> <b>Peix al all i pebre</b></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>		<p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p>	<p><b>FA TEMPS D'ESMORZARET</b></p> <p><b>8</b> CANALS DE SABORS I TRADICIÓ</p> <p>Recepta</p>