

CrEa la Teva Rutina Saludable En FamiLia



**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 mou 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	ou
llegums	verdura
	ou

POSTRES

fruta	lacti
-------	-------

SERVEI D'ATENCIÓ
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:

 <p>ANEM AL MERCAT!</p> <p>LUNES / DILLUNS 04 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Amanida variada Sopa de puchero Sopa de putxero Hamburguesa con queso y patatas fritas- Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>La Paella valenciana del dia 08 serà realizada per el nostre arroser Carlos Sendra.</p>  	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p> <p>iHAZ LA RECETA EN CASA!</p> 	<p>Legumbre y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica</p> <p>Pan integral Pa integral</p> <p>Alimentos integrales</p> <p>Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>   	<p>VIERNES / DIVENDRES 01 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana Arròs a la cubana Croquetas de espinacas Croquetes d'espinacs Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Amanida variada Sopa de fideos Sopa de fideus Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas-Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 05 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Amanida variada Macarrones ECO con tomate y atún Macarrons ECO amb tomaca i toninya Vamos al mercado: Verdurizza Anem al mercat: Verdurizza Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p>  	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 06 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz-Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsa Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 07 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada Potaje de alubias Potatge de fabes Tortilla francesa con verduras de temporada Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada completa Amanida completa Paella valenciana por Carlos Sendra. Paella valenciana per Carlos Sendra. Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 18</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Amanida variada Pasta boloñesa Pasta bolonyesa Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Amanida variada Guiso de garbanzos ECO Guisat de cigrons ECO Pizza margarita Pizza margarida Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 14 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras Crema de verduras Lomo en salsa Llomello en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 MENÚ ESPECIAL FALLAS- MENÚ ESPECIAL FALLES Ensalada Valenciana Amanida Valenciana Croquetas Croquetes Arròs a banda Naranja-Taronja Pan blanco-Pa blanc</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 25 FESTIVO FESTIU</p> <p>Macarrones ECO con tomate Macarrons ECO amb tomaca Merluza al gratén con verduras frescas Liçó al graten amb verdures fresques Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Amanida variada Crema de bonito con tostones caseros Crema de monato amb tostons casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Amadina d'encisam, tomaca i ceba Suquet de pescado Suquet de peix Hamburguesa completa Gelatina Pan blanco-Pa blanc</p>  	<p>JUEVES / DIJOUS 28 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Amanida variada Pasta a la carbonara Pasta a la carbonara Muslito de pollo al ast con championes salteados- Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>