serunion@

${m \mathscr{C}}$ r ${f E}$ a la Teva Ruti ${f N}$ a 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



verdura



pasta/arròs

llegums



POSTRES

llegums









verdura

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:





FEACAB) anaos cecom QAEC











- SIN MELOCOTÓN NI NECTARINA -

MARZO 2024



- *Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener X
- *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.
- *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.

La Paella valenciana del dia 08 serà realitzada per el nostre arrosser Carlos Sendra.





Receta de vamos al mercado de nuestro

> iHAZ LA RECETA EN CASA!



Legumbre y pasta ecològica



Fruta y verdura de temporada



VIERNES 01

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g

Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco

LUNES 04

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g



Ensalada variada Sopa de puchero

Hamburguesa con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco



641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g



Ensalada variada

Macarrones ECO con tomate y atún Vamos al mercado: Verdurizza Fruta de temporada Pan integral



MIÉRCOLES 06

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g

Ensalada variada

Crema de verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Yogur Pan blanco

JUEVES 07

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g

Ensalada variada Potaje de alubias Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco

VIERNES 08

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g

Ensalada completa

Paella valenciana por Carlos Sendra.

Fruta de temporada Pan blanco



LUNES 11

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g

Ensalada variada Sopa de fideos Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco

MARTES 12

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g

Ensalada variada Pasta boloñesa Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral

MARTES 19



MIÉRCOLES 13

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g

Ensalada variada

Guiso de garbanzos ECO Pizza margarita Yogur Pan blanco



JUEVES 14

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g

Ensalada variada Crema de verduras Lomo en salsa Fruta de temporada Pan blanco

MENÚ ESPECIAL FALLAS

Ensalada Valenciana

VIERNES 15

Croquetas Arroz a banda

Naranja Pan blanco

LUNES 18

FESTIVO

FESTIVO

MIÉRCOLES 20

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g



Ensalada variada

Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa con berenjena en tempura Yogur Pan blanco

JUEVES 21 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g

Ensalada variada Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada

Fruta de temporada Pan blanco

VIERNES 22 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g

2 Ensalada variada Pasta a la carbonara

Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada

Pan blanco

LUNES 25

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g



Ensalada variada Macarrones ECO con tomate Merluza al gratén con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco

MARTES 26

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Yogur

Pan blanco

MIÉRCOLES 27

MENÚ PASCUERO

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Suquet de pescado

Hamburguesa completa Gelatina Pan blanco

JUEVES 28

FESTIVO

VIERNES 29

FESTIVO