

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



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 mov 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
 peix	 ou carn
 llegums	 verdura ou

POSTRES

 fruita	 lacti
------------	-----------



SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:



				 <p>Legumbres y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica</p>  <p>Pan integral Pa integral</p>  <p>Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada</p>
	<p>MARTES / DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Espirales ECO con salsa de tomate Espirals ECO amb salsa de tomaca</p> <p>Calamares Calamars</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Arròs amb fesols i naps Entremeses fríos Entremesos freds Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde Bullit valencià de fesol tendre Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfulles de tonyina, tomaca i oliva</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras Crema de verdures Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Gelatina Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Lentejas ECO estofadas Llentilles ECO estofadas Pizza de queso y orégano Pizza de formatge i orenga</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Garbanzos ECO con verduras Cigrons ECO amb verdures Pollo al ajillo con zanahoria Pollastre all'amb carlota Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura Guisat de magre, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Trita francesa amb verdures fresques</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana Arròs a la cubana Buñuelos de branda de bacalao Bunyols de branda de bacalao Gelatina Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p>  <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa y queso) con patatas fritas- Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb creïlles fregides</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Paella valenciana Paella valenciana Entremeses Entremesos Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 25 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Sopa de puchero Sopa de putxero Puchero completo Putxero complet</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Lentejas ECO estofadas Llentilles ECO estofades</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada Trita francesa amb verdures de temporada Gelatina Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p>  <p>Arroz a banda Arròs a banda Entremeses Entremesos</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de verdura Crema de verdura</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas-Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> 	<p></p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p> <p></p> 	