

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:





ANEM AL MERCAT!



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOUS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Pasta con tomate
Pasta amb tomata
Calamares romana
Calamars romana
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de **verduras**
Sopa de **verdures**
Lomo en salsa
Llomello en salsa
Gelatina
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Amanida variada
 Fideus a la cassola
Fideus a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada
Amanida variada
 Lentejas ECO con verduras
Llentilles ECO amb verdures
Llenguadina en tempura
Llenguadina en tempura
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Amanida variada
 Crema de verduras
Crema de verduras
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados-
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Amanida variada
 Arroz del senyoret
Arròs del senyoret
Entremeses fríos
Entremesos freds
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Potaje de pescado
Potatge de pescado
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Trita francesa amb albergínia en tempura
Gelatina
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de verduras
Crema de verdures
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada variada
Amanida variada
 Arroz rossejat con garbanzos ECO
Arròs rossejat amb cigrons ECO
Croquetas
Croquetes
Helado-Gelat
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Amanida variada
 Macarrones ECO con boloñesa
Macarrons ECO amb bolonyesa
Merluza al gratén con **verduras frescas de temporada**-
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 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
Trita de creïlla
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan sin gluten-Pa sense gluten

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de pescado
Sopa de peix
Pizza casera
Pizza casolana
Gelatina
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Wok de tallarines con pollo y **verduras** en salsa de soja-
Wok de tallarines amb pollastre i **verdures** en salsa de soja
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén-
Abadejo al forn amb mussolina d'alioli a graten
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Amanida variada
 Paella valenciana
Paella valenciana
Entremeses fríos
Entremesos freds
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Amanida variada
 Sopa de cocido
Sopa de putxero
Cocido completo con garbanzos ECO
Putxero complet amb cigrons ECO
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Amanida variada
 Lentejas ECO con verduras
Llentilles ECO amb verdures
Tortilla de patata
Trita de creïlla
Helado-Gelat
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de calabacín
Crema de carabasseta
Goulash de magro con cuscús
Goulash de magre amb cuscús
Gelatina
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Buñuelos de branda de bacalao
Bunyols de branda de bacallà
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de verduras
Crema de verdures
Albóndigas a la jardinera
Mandonguilles a la jardinera
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de fideos con **garbanzos ECO**
Sopa de fideus amb cigrons ECO
Tortilla de atún
Trita de tonyina
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Amanida variada
Hervido valenciano de judía verde
Bullit valencià de fesol tendre
Milhojas de york i queso
Milfulls de pernil dolç i formatge
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (tiras de pollo empanado, nuggets y patatas fritas)
Happy combo (tiras de pollastre empanat, nuggets y creïlles fregides)
Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara)
"Destornillarse" a riure (pasta espiral a la carbonara)
Siempre dulce (Helado especial)
Sempre dolç (Gelat especial)

