

# 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:



\*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

\*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.

**¡HAZ LA RECETA EN CASA!**



**ANEM AL MERCAT!**

Receta de vamos al mercado de nuestro



**Legumbres y pasta ecològica**  
**Llegum i pasta ecològica**



**Pan integral**  
**Pa integral**



**Fruita y verdura de temporada**  
**Fruita i verdura de temporada**

**JUEVES / DIJOURS 02**

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
Ensalada variada  
Pasta SH con tomate  
Pescado a la plancha  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 03**

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g  
Ensalada variada  
Sopa (PASTA SH) de **verduras**  
Lomo en salsa SH  
Gelatina SH  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 06**

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g  
Ensalada variada  
**Fideus a la cassola (PASTA SH y longaniza de ave SH)**  
Tosta SH de caballa y tomate  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MÁRTES / DIMARTS 07**

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
Ensalada variada  
**Lentejas ECO con verduras**  
Lenguadina en tempura SH  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 08**

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g  
Ensalada variada  
Crema de verduras  
**Muslito de pollo al ast** con champiñones salteados  
Yogur  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 09**

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada variada  
**Arroz del senyoret SH**  
Entremeses fríos SH  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 10**

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada variada  
Potaje de pescado SH  
Pollo a la plancha  
Gelatina SH  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 13**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Crema de verduras  
Jamoncico de pollo en salsa de calabacín  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 14**

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  
Ensalada variada  
**Arroz rossejat SH con garbanzos ECO**  
Pollo a la plancha  
Postre SH  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada variada  
**Pasta SH con boloñesa SH**  
Merluza a la plancha con **verduras frescas de temporada**  
Yogur  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 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**  
Lomo a la plancha  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten

**VIERNES / DIVENDRES 17**

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g  
Ensalada variada  
Sopa de pescado SH (PASTA SH)  
Tosta de york SH y queso SH  
Gelatina SH  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 20**

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
Ensalada variada  
Wok de PASTA SH con pollo y **verduras** en salsa de soja  
Abadejo al horno  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 21**

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Ensalada variada  
**Paella valenciana**  
Entremeses fríos SH  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada variada  
**Sopa de ave (PASTA SG)**  
**Cocido completo SH con garbanzos ECO**  
Yogur  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 23**

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g  
Ensalada variada  
**Lentejas ECO con verduras**  
Lomo a la plancha  
Helado  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 24**

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Ensalada variada  
Crema de calabacín  
Goulash de magro con cuscús SH  
Gelatina SH  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 27**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada variada  
Arroz con tomate  
Pescado al horno  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 28**

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Ensalada variada  
Crema de verduras  
Hamburguesa de ave SH a la jardinera  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MIÉRCOLES / DIMECRES 29**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada variada  
Sopa de ave SH (PASTA SH) con **garbanzos ECO**  
Lomo a la plancha  
Yogur  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 30**

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
Ensalada variada  
Hervido valenciano de judía verde  
Tosta de york SH y queso SH  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 31**

**JORNADA EMOJI PARTY**  
Happy combo (pollo a la plancha y patatas fritas)  
Destornillarse de risa (pasta SH a la carbonara SH SIN BACON)  
Siempre dulce (Postre especial SH)