

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entitats col·laboradores:



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

\*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.

\*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!**



Receta de vamos al mercado de nuestro



**Legumbres y pasta ecológica**  
**Llegum i pasta ecológica**



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



**Fruta 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 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 de **verduras**  
Lomo en salsa SL  
Gelatina SL  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 06**

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

**MARTES / DIMARTS 07**

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
Ensalada variada  
 **Lentejas ECO con verduras**  
Lenguadina a la plancha  
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  
Postre de soja  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 09**

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

**VIERNES / DIVENDRES 10**

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada variada  
Potaje de pescado SL  
Tortilla francesa con verdura salteada  
Gelatina SL  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 13**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Crema de verduras  
Jamoncito de pollo al horno  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 14**

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

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada variada  
 **Macarrones ECO con boloñesa**   
Merluza a la plancha con **verduras frescas de temporada**  
Postre de soja  
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**  
 Tortilla de patata  
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 SL  
Tosta de tomate y atún  
Gelatina SL  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 20**

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

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada variada  
 **Cocido completo SL con garbanzos ECO**   
Postre de soja  
Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 23**

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g  
 Ensalada variada  
 **Lentejas ECO con verduras**  
Tortilla de patata  
Postre SL  
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 SL  
Gelatina SL  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 27**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada variada  
Arroz a la cubana  
Pescado a la plancha  
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 SL 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 SL con fideos y **garbanzos ECO**   
Tortilla de atún  
Postre de soja  
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 SL  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 31**

**JORNADA EMOJI PARTY**  
Happy combo (pollo a la plancha y patatas fritas)  
Destornillarse de risa (pasta espiral con tomate)  
Siempre dulce (Postre especial SL)