

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



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
Calamares romana
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
Gelatina
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Fideus a la cassola
Tosta 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**
Llenguadina en tempura
Fruta de temporada
Pan integral

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
Entremeses fríos
Fruta de temporada
Pan blanco


VIERNES / DIVENDRES 10

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


LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de verduras
Jamoncillo 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 con garbanzos ECO**
Croquetas
Helado
Pan integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
 **Macarrones ECO con boloñesa**
Merluza al gratén 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
 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
Pizza casera
Gelatina
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
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
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
Fruta de temporada
Pan integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Sopa de cocido
 **Cocido completo 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**
Tortilla de patata
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
Gelatina
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 27

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

MARTES / DIMARTS 28

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

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Sopa de fideos con **garbanzos ECO**
Tortilla de atún
Yogur
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 30

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

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY

Happy combo (tiras de pollo empanado, nuggets y patatas fritas)
Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara)
Siempre dulce (Helado especial)