

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:



				 Legumbres y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica  Pan integral Pa integral  Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada
	<p>MARTES / DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada  Espirales ECO con salsa de tomate Calamares Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps SIN CARNE  Rollito de queso Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de verduras Tortilla francesa con guarnición jardinera Gelatina vegetal Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada  Lentejas ECO estofadas SIN CARNE Pizza de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECO a la carbonara SIN BACON Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada  Garbanzos ECO con verduras Varitas de pescado con zanahoria Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Buñuelos de branda de bacalao Gelatina vegetal Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada  Macarrones ECO con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Varitas de pescado con patatas fritas- Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella de verdura con garrofón  Entremeses SIN CARNE Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de verdura Garbanzos con patata y verdura  Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SIN CARNE  Tortilla francesa con verduras de temporada Gelatina vegetal Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada  Arroz a banda Entremeses SIN CARNE Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Crema de verdura Pescado con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p> ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA  </p>	