

# 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:





**¡HAZ LA RECETA EN CASA!**



**ANEM AL MERCAT!**

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  
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**  
Tortilla francesa  
Gelatina vegetal  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 06**

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g  
Ensalada variada  
**Fideos a la cassola SIN CARNE**  
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  
Croquetas de espinacas 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**  
Rollitos de queso  
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 vegetal  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 13**

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Crema de verduras  
Pescado 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 SIN CARNE**  
Croquetas de espinacas  
Helado  
**Pan integral**

**MIÉRCOLES / DIMECRES 15**

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada variada  
 **Macarrones ECO con tomate**  
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 con tomate y queso  
Gelatina vegetal  
Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 20**

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
Ensalada variada  
Wok de tallarines con **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 de verdura**  
Rollitos de queso  
Fruta de temporada  
**Pan integral**

**MIÉRCOLES / DIMECRES 22**

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada variada  
 **Sopa de verdura**  
Patata con verdura y **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  
Cuscús con garbanzos  
Gelatina vegetal  
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  
Varitas de pescado 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 verduras con fideos y **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  
Tosta de tomate y queso  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 31**

**JORNADA EMOJI PARTY**  
Happy combo (Croquetas de espinacas y patatas fritas)  
Destornillarse de risa (pasta espiral con nata)  
Siempre dulce (Helado especial)