

# 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.


**Legumbres y pasta ecològica**  
**Legum i pasta ecològica**

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

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


**MARTES / DIMARTS 09**

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
 Ensalada variada

 **Espirales ECO** con salsa de tomate  
 Pescado a la plancha  
 Fruta de temporada  
**Pan blanco**

**MIÉRCOLES / DIMECRES 10**

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
 Ensalada variada

 **Arròs amb fesols i naps SL**  
 Entremeses fríos SL  
 Postre de soja  
 Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 11**

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
 Ensalada variada


Hervido valenciano de judía verde  
 Tosta de atún, tomate y aceituna  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 12**

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
 Ensalada variada  
 Crema de **verduras**  
 Hamburguesa SL a la jardinera  
 Gelatina vegetal  
 Pan blanco


**LUNES / DILLUNS 15**

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g  
 Ensalada variada

 **Lentejas ECO** estofadas SL  
 Tosta de tomate y orégano  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco


**MARTES / DIMARTS 16**

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g  
 Ensalada variada

 **Espaguetis ECO** con tomate  
 Merluza a la siciliana  
 Fruta de temporada  
**Pan blanco**

**MIÉRCOLES / DIMECRES 17**

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
 Ensalada variada

 **Garbanzos ECO** con **verduras**  
 Pollo al ajillo con zanahoria  
 Postre de soja  
 Pan blanco

**JUEVES / DIJOURS 18**

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g  
 Ensalada variada


Guiso de magro, patata y **verdura**  
 Tortilla francesa con **verduras frescas**  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

**VIERNES / DIVENDRES 19**

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g  
 Ensalada variada  
 Arroz a la cubana  
 Pescado a la plancha  
 Gelatina vegetal  
 Pan blanco

**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


**MARTES / DIMARTS 23**

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g  
 Ensalada variada

Crema de **verduras de temporada**  
 Hamburguesa completa SL (pan blanco, hamburguesa SL) con patatas fritas-  
 Fruta de temporada  
**Pan blanco**


**MIÉRCOLES / DIMECRES 24**

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g  
 Ensalada variada

 **Paella valenciana**  
 Entremeses SL  
 Postre de soja  
 Pan blanco


**JUEVES / DIJOURS 25**

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g  
 Ensalada variada

 **Sopa de verdura SL**  
**Pollo a la plancha**  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco


**VIERNES / DIVENDRES 26**

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
 Ensalada variada

 **Lentejas ECO** estofadas SL  
 Tortilla francesa con **verduras de temporada**  
 Gelatina vegetal  
 Pan blanco

**LUNES / DILLUNS 29**

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
 Ensalada variada

 **Arroz a banda SL**  
 Entremeses SL  
 Fruta de temporada  
 Pan blanco

**MARTES / DIMARTS 30**

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g  
 Ensalada variada

Crema de **verdura**  
 Pechuga empanada de pollo SL con **verduras frescas** salteadas  
 Fruta de temporada  
**Pan blanco**



**ANEM AL MERCAT!**

**MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!**  
**LA FRUTERIA**

