

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. *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. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos. El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.

Ecología
Legumbres y pasta ecológica
Legum i pasta ecològica


Alimentos integrales
Pan blanco
Pa integral

Fruta de temporada
Fruta 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 (merluza no) 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 SFS
Entremeses fríos SFS
Yogur
Pan blanco


JUEVES / DIJOUS 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 SFS 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 SFS
Tosta de queso 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** a la carbonara SFS SIN BACON
Pescado (merluza no) 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 horno con zanahoria
Yogur
Pan blanco


JUEVES / DIJOUS 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 (merluza no) 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 a la plancha
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 SFS (pan blanco, hamburguesa SFS y queso) 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 SFS
Yogur
Pan blanco


JUEVES / DIJOUS 25

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada
 **Sopa de verdura SFS**
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 SFS
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 con tomate
Entremeses SFS
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 SFS con **verduras frescas** salteadas
Fruta de temporada
Pan blanco



ANEM AL MERCAT!

**MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!
LA FRUTERIA**

