

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
🥦	🥚
llegums	ou
	🍆
	verdura
	ou

POSTRES



🍏	🍌
fruita	lacti

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:



<p>LUNES / DILLUNS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SIN CARNE Tosta de tomate y queso Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 04 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Pollo HALAL a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras Pollo HALAL al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECO a la carbonara SIN BACON Merluza a la siciliana Helado Pan blanco</p> 	
<p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de verdura Hamburguesa de ave HALAL completa (pan de hamburguesa, hamburguesa HALAL y queso) con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 11 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SIN CARNE Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Pollo HALAL con champiñones salteados Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Arroz de verduras Rollitos de queso Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECO con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Helado Pan blanco</p> 	
<p>LUNES / DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verduras Tosta de tomate y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada  Arroz a banda Tosta de tomate y queso Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de garbanzos ECO con verdura Rollitos de queso Yogur Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Pollo HALAL en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta con tomate Merluza con emulsión de mahonesa Helado Pan blanco</p>	
<p>*El menú de la última semana de mes puede sufrir variaciones debido a injerencias de stock con proveedores</p>				<p> Legumbres y pasta ecològica Legum i pasta ecològica</p> <p> Pan integral Pa integral</p> <p> Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada</p>	