

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:



| <p>LUNES / DILLUNS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SFS Tosta de queso y tomate 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 a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, 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 al horno 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 SFS SIN BACON Pescado(MERLUZA NO) a la siciliana Postre SFS Pan blanco</p> |
|---|--|--|--|--|
| <p>LUNES / DILLUNS 10 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave SFS completa (pan blanco, hamburguesa de ave SFS 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 SFS Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Yogur Pan blanco</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Entremeses fríos SFS 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 Pescado (MERLUZA NO) a la plancha Postre SFS 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 CON TOMATE Entremeses calientes SFS SIN MARISCO Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de garbanzos ECO SFS Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Yogur Pan blanco</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa SFS 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 Pescado (MWERLUZA NO) con emulsión de mahonesa SF Postre SFS Pan blanco</p> |
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*No se añadirá leche en cremas ni como ingrediente.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</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 Fruita i verdura de temporada</p> |