

# 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><b>LUNES / DILLUNS 03</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada  <b>Lentejas ECO</b> estofadas Pizza de queso y york Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 04</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas Fruta de temporada <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 05</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y <b>verdura</b> Tortilla francesa con <b>verduras frescas</b> Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 06</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada  <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras</b> Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 07</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada  <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Merluza a la siciliana Helado Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 10</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada <b>Sopa de puchero</b> Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa y queso) con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco </p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 11</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> estofadas Tortilla francesa con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras de temporada</b> <b>Muslito de pollo al ast</b> con champiñones salteados Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 13</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada  <b>Paella valenciana</b> Entremeses fríos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 14</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada  <b>Macarrones ECO</b> con boloñesa Abadejo en salsa verde Helado Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verduras Pizza margarita  Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 18</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada  <b>Arroz a banda</b> Entremeses calientes Fruta de temporada <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de <b>garbanzos ECO</b>  San Jacobo con <b>verduras frescas</b> salteadas Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de <b>verduras</b> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 21</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta a la boloñesa Merluza con emulsión de mahonesa Helado Pan blanco</p>
<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</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><b>*El menú de la última semana de mes puede sufrir variaciones debido a injerencias de stock con proveedores</b></p>	<p> <b>Legumbres y pasta ecològica</b> <b>Legum i pasta ecològica</b></p> <p> <b>Pan integral</b> <b>Pa integral</b></p> <p> <b>Fruta y verdura de temporada</b> <b>Fruta i verdura de temporada</b></p>