

# 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



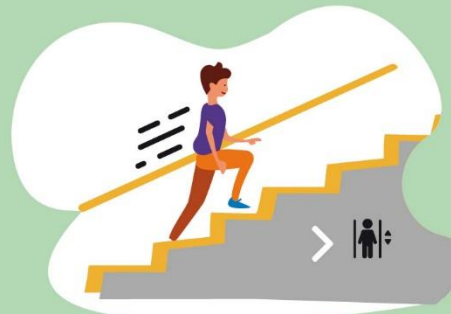
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 mou 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 01</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 02</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Amanida variada Crema de legumbres "de la iaia" Crema de llegums de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Trita francesa amb albergínia en tempura Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 03</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Amanida variada  <b>Hervido valenciano</b> <b>Bullit valencià</b> Pollo al curry asado con cous cous Pollastre al curri torrat amb cous cous Fruta de temporada-Fruta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 04</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana Arròs a la cubana Longanizas Longanisses Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 05</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g  Ensalada variada Amanida variada <b>Lentejas ECO con verduras de temporada</b> <b>Lentilles ECO amb verdures de temporada</b> Tosta gratinada de champiñones, jamón york y mozzarella-Tosta gratinada de xampinyons, pernil dolç i mozzarella Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 08</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  Ensalada variada Amanida variada <b>Macarrones ECO con pisto de verduras de temporada-Macarrons ECO amb samfaina de verdures de temporada</b> Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Amanida variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Amanida variada Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans  <b>Pollo al ast con verduras salteadas</b> <b>Pollastre a l'ast amb verdures saltades</b> Helado-Gelat <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Amanida variada Nachos con hummus y toque de pimentón Natxos amb hummus i toc de pimentó  <b>Arroz al horno con garbanzos ECO</b> <b>Arròs al forn amb cigrons ECO</b>  Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  Ensalada variada Amanida variada <b>Sopa de puchero</b> <b>Sopa d'olla</b> Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Amanida variada <b>Fideuá</b> <b>Fideua</b> Abadejo al horno con mahonesa Abadejo al forn amb maionesa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  <b>Arroz a banda</b>  <b>Arròs a banda</b> Tortilla francesa con <b>verduras frescas</b> salteadas Trita francesa amb <b>verdures fresques</b> saltades Fruta de temporada-Fruta de temporada <b>Pan sin gluten-Pa sense gluten</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g Ensalada variada Amanida variada Sopa de fideos con <b>garbanzos ECO</b>  Sopa de fideus amb <b>cigrons ECO</b>  Torta de embutido valenciano Torta d'embutit valencià Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Amanida variada Crema de <b>verduras de temporada</b> Crema de <b>verdures de temporada</b> Ragout de cerdo en salsa Ragout de porc en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  Ensalada variada Amanida variada <b>Lentejas ECO con verduras de temporada</b> <b>Lentilles ECO amb verdures de temporada</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  Ensalada variada Amanida variada <b>Espirales ECO con tomate, caballa y romero</b> <b>Espirals ECO amb tomaca, cavalla i romer</b> Jurel en su jugo Sorell en el seu suc Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Amanida variada Sopa de pescado Sopa de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Amanida variada Alubias con <b>verduras de temporada</b> Fesols amb <b>verdures de temporada</b> Tortilla francesa y quesito Trita francesa i formatget Helado-Gelat <b>Pan integral-Pa integral</b> </p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada Amanida variada <b>ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN</b> <b>ARRÒS D'ESPINACS I ALADROC</b>  Coca <b>farcida</b> de <b>verduras de temporada</b> Coca <b>farcida</b> de <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Amanida variada Crema de <b>verduras de temporada</b> Crema de <b>verdures de temporada</b> Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Amanida variada  <b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Lentilles ECO estofades</b> Boquerones en tempura Aladroc en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Amanida variada Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Pollo al horno con <b>verduras</b> salteadas Pollastre al forn amb <b>verdures</b> saltades Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 31</b> <b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA-JORNADA ESPECIAL FI DE CURS: FESTA EN LA COLMENA</b> <b>Picoteo de las abejas: Croquetas y patatas bravas</b> <b>Croquetes i creïlles braves</b> <b>Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel-Hamburguesa completa amb salsa de mel</b> <b>Dulce polen: Helado-Gelat</b></p> 		 <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA </p>