

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:





Fruites: bresquilla i meló
Verdures: carabasseta, pebrera i albergínia

DILLUNS 11
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Amanida de col i carlota

Macarrons ECO amb *titaina* de verdures de temporada
Truita francesa



Fruita de temporada
Pa integral



DILLUNS 18
720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
Amanida d'encisam, formatge i dacsa

Espaguetis ECO amb tomaca i tonyina
Truita d'espínacs



Fruita de temporada
Pa integral



DILLUNS 25
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja

Arròs a la cubana
Llonganisses

Fruita de temporada
Pa integral



DIMARTS 12
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa

Olla Sororbina

Lluç al forn amb salsa verda i llima

Fruita de temporada
Pa integral



DIMARTS 19
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Amanida d'encisam, poma i dacsa

Crema carabassa amb pèsols i poma
Pollastre al forn

Fruita de temporada
Pa integral



DIMARTS 26
812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g
Amanida d'encisam i dacsa

Olleta de la plana
Lluç en el seu suc

Fruita de temporada
Pa integral



DIMECRES 13
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Amanida d'encisam i remolatxa

Sopa de peix **morralla fresca**
Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn



Fruita de temporada
Pa integral



DIMECRES 20
DIA MUNDIAL DE LA PAELLA
609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Amanida d'encisam i olives



PAELLA VALENCIANA

Bunyols de brandada de bacallà al forn

Fruita de temporada
Pa integral



DIMECRES 27
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Amanida de col i carlota



Sopa de pollastre
Truita de creïlla amb formatge

Fruita de temporada
Pa integral



DIJOUS 14
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Amanida completa d'encisam, **ou dur**, dacsa i verat

Paella amb pilotes



logurt artesà **ElsMasets**
Pa integral



DIJOUS 21
579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
Amanida d'encisam i remolatxa

Potatge de **cigrons ECO** amb bledes i ratlladura d'**ou**
Peix fresc de llotja



Fruita de temporada
Pa integral



DIJOUS 28
600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa

Fideuà de morralla fresca
Esgarraet



logurt artesà **ElsMasets**
Pa integral



DIVENDRES 15
660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja

Llentilles ECO estofades
Coca de pernil dolç y formatge

Macedònia natural
Pa integral



DIVENDRES 22
889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
Amanida de col i carlota

Sopa bruta
Filet de llom amb brasejat de verdures

Macedònia natural
Pa integral



DIVENDRES 29
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
Amanida d'encisam, poma i dacsa

Crema de **llegums ECO** amb verdures de temporada
Filet de peix amb allioli gratinat

Macedònia natural
Pa integral

