

CrEa la Teva Rutina Saludable En FamiliA



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	ou
llegums	verdura
	ou

POSTRES

fruta	lacti
-------	-------

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

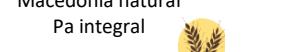
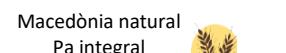
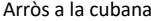
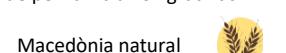
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:

PENYAGOLOSA

- Menú Basal -

SETEMBRE 2023

 <p>Fruites: bresquilla i meló Verdures: carabasseta, pebrera i albergínia</p>				
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	DIMARTS 12 635,1 Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa  Olla Sogorbina Lluç al forn amb salsa verda i llima  Fruita de temporada Pa integral	DIMECRES 13 612,2 Kcal - 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	DIJOUS 14 677,5 Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida completa d'encisam, ou dur , dacsa i verat  Paella amb pilotes  Iogurt artesà ElsMaset Pa integral	DIVENDRES 15 660,2 Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja  Lentilles ECO estofades Coca de pernil dolç y formatge  Macedònia natural Pa integral
DILLUNS 18 720,1 Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Amanida d'encisam, formatge i dacsa  Espaguetis ECO amb tomaca i tonyina Truita d'espinacs  Fruita de temporada Pa integral	DIMARTS 19 624,1 Kcal - 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	DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9 Kcal - 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	DIJOUS 21 579,9 Kcal - 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	DIVENDRES 22 889,8 Kcal - 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
DILLUNS 25 641,5 Kcal - 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 26 812,2 Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsa  Olla de la plana Lluç en el seu suc  Fruita de temporada Pa integral	DIMECRES 27 603,0 Kcal - 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 28 600,4 Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa  Fideuà de morralla fresca  Esgarraet  Iogurt artesà ElsMaset Pa integral	DIVENDRES 29 602,5 Kcal - 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 alloli gratinat  Macedònia natural Pa integral