

# 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>DILLUNS 2</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Llentilles ECO estofades amb verdures Remenat d'ou amb verdures de temporada</p> <p> Fruita de temporada Pa integral </p>	<p><b>DIMARTS 3</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa de peix amb <b>morralla fresca</b>  Xulla de titot amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 4</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p>Espirals ECO amb bolonyesa vegetal Lenguadina</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 5</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, <b>ou dur</b>, carlota i formatge fresc </p> <p>Arròs al forn</p> <p>logurt artesà <b>ElsMasets</b> amb daus de fruita fresca natural  Pa integral </p>	<p><b>DIVENDRES 6</b> <b>JORNADA MEDIEVAL</b> Amanida d'encisam i dacsa</p> <p><b>OLLETA DE BLEDES</b> <b>Tombet de Pollastre</b></p> <p>Macedònia natural  Pa integral</p> <p></p>
<p><b>DILLUNS 9</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>DIMARTS 10</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECO napolitana Truita amb verdures de temporada </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 11</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Crema de carabasseta amb <b>llegums ECO</b> <b>Peix fresc de llotja</b> </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 12</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>DIVENDRES 13</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de <b>cigrans ECO</b> amb verdures de temporada Aletes de pollastre</p> <p>Macedònia natural  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 16</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro, <b>llegum ECO</b> i pera Milfulls de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 17</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida de col i carlota</p> <p>Espaguetis amb formatge i alfàbega Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 18</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada <b>Truita</b> amb xampinyons </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida completa d'encisam, <b>ou dur</b>, dacsa i verat </p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>Batut casolà de llet i fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 20</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p><b>Sopa d'olla</b> <b>Cigrans, verdures i pilota de carn</b></p> <p>Macedònia natural  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 23</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Llentilles ECO amb carbassa <b>Truita</b> de verdura </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 24</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Lasanya amb bolonyesa vegetal <b>Peix fresc de llotja</b> </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMECRES 25</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de magre amb verdures <b>Torrada de samfaina</b> </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIJOUS 26</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida d'encisam i olives</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b> <b>Peix al all i pebre</b> </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIVENDRES 27</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Crema de verdures Mandonguilles en salsa </p> <p>Macedònia natural  Pa integral</p>
<p><b>DILLUNS 30</b> 620,1 Kcal- Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECO amb <b>títaina</b> de verdures de temporada <b>Truita francesa</b> </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p>	<p><b>DIMARTS 31</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa </p> <p>Sopa de peix amb <b>morralla fresca</b> <b>Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn</b></p> <p>Postres especial  Pa integral</p>		<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>¡ANEM AL MERCAT!</p>	