

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**



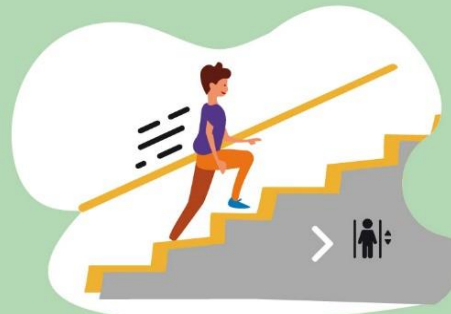
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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>ANEM AL MERCAT!</p>		<p>Recepta</p>		<p>DIVENDRES 1 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa de peix amb morralla fresca Xulla de titot amb verdures de temporada</p> <p>Macedònia natural Pa </p>
<p>DILLUNS 4 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida d'encisam, poma i dacsca</p> <p>Crema de verdures Luç arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIMARTS 5 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Fideus arrossejats Rotllet de pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIMECRES 6 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Empedrat Anem al mercat: Verdurizza</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIJOUS 7 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa d'au Pollastre a l'all amb creïlles a lo pobre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIVENDRES 8 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsca</p> <p>Guisat de cigrons ECO Truita amb verdures de temporada</p> <p>8 SABORS I TRADICIÓ COCA DE CASTELLÓ Pa </p>
<p>DILLUNS 11 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsca</p> <p>Sopa d'olla Filet de lllom brasejat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIMARTS 12 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida de col i carlota</p> <p>Espaguetis napolitana amb formatge Peix al all i pebre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMECRES 13 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Fesols amb verdures Truita amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIJOUS 14 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsca</p> <p>Crema de porro amb llegums ECO Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIVENDRES 15 MENÚ ESPECIAL FALLES 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g Amanida d'encisam, dacsca, remolatxa i carlota</p> <p>Entremesos Paella valenciana</p> <p>Natilla Pa </p>
<p>DILLUNS 18</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMARTS 19</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMECRES 20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DIJOUS 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsca</p> <p>Llentilles ECO amb carbassa Bunyols de brandada d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIVENDRES 22 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida d'encisam i olives</p> <p>Torrada de tonyina i formatge Arrossejat de peix</p> <p>ELS MASETS logurt artesà ElsMasetes Pa integral </p>
<p>DILLUNS 25 620,1 Kcal- Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECO amb titaina de verdures de temporada Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada Pa </p>	<p>DIMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsca</p> <p>Olleta de la plana Cuixeta de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIMECRES 27 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g MENÚ PASQUA Amanida d'encisam, dacsca i carlota</p> <p>Sopa de fideus Hamburguesa amb creïlles</p> <p>Fruita de temporada Pa integral </p>	<p>DIJOUS 28</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIVENDRES 29</p> <p>FESTIU</p>