

# 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**



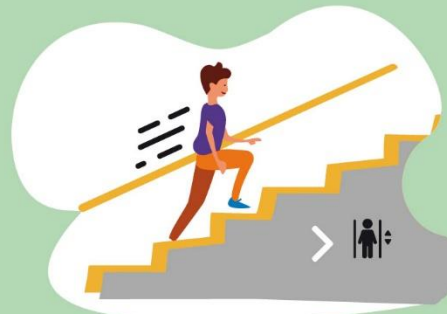
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entitats col·laboradores:





### LUNES/DILLUNS 06

FESTIVO  
FESTIU

### LUNES / DILLUNS 13

613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g  
Ensalada de lechuga, tomate y **huevo duro**  
Amanida d'encisam, tomaca y **ou dur**  
Panaché de quesos  
Companatge de formatges  
**Fideuá**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 20

602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Amanida d'encisam i remolatxa  
Tallarines con **verduras de temporada**  
Tallarines amb **verdures de temporada**  
Gallo San Pedro al limón  
Gall Sant Pere a la llima  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES/DIMARTS 07

PUENTE  
PONT

### MARTES / DIMARTS 14

602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Amanida d'encisam i remolatxa  
Crema de **legumbres ECO**  
Crema de **llegums ECO**  
Solomillo en su jugo  
Rellom en el seu suc  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MARTES / DIMARTS 21

642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Amanida d'encisam, tomaca i dacsca  
**Lentejas ECO** con costillas  
**Lentejas ECO** amb costelletes  
**Coca de verduras de temporada**  
**Coca de verduras de temporada**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g  
Ensalada de lechuga, tomate, **huevo duro**  
Amanida d'encisam, tomaca, **ou dur**  
Crema de **calabaza**  
Crema de **carabassa**  
Ragout de magre en salsa  
Ragout de magre en salsa  
Lácteo-Lacti  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES/DIMECRES 08

FESTIVO  
FESTIU

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g  
Ensalada de col lombarda, tomate y pepino  
Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre  
Guiso de ternera con guisantes  
Guisat de vedella amb pèsols  
Abadejo crujiente casero  
Abadejo cruixent cassolà  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

**MENÚ ESPECIAL NAVIDAD**  
**"Reunión de duendecillos"**  
Ensalada especial-Amanida especial  
**Sopa navideña: Sopa de puchero con fideos**  
**Sopa d'olla amb fideus**  
**Combo del duende: Croquetas de jamón, delicia de queso y patatas fritas-Croquetes de pernil, delicia de formatge i creilles frites**  
**Oh! Dulce Navidad: Brownie de chocolate con nieve espolvoreada-Brownie de xocolate amb neu empolvorada**  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 02

605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g  
Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco  
Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge fresc  
Milhojas de mozzarella  
Milfulles de mozzarella  
**Paella valenciana**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 09

624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g  
Tomate natural con aceite de oliva y orégano  
Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga  
**Paella marinera**  
**Paella marinera**  
Entremeses  
Entremessos  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 16

677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  
Amanida d'encisam, olives i carlota  
**ARROZ CON ACELGAS Y ALUBIAS**  
**ARRÓS EN BLEDES I FÈSOLS**  
Tosta de **esgarraet**  
Lácteo-Lacti  
Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES / DIVENDRES 03

602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g  
Ensalada de lechuga, tomate maíz  
Amanida d'encisam, tomaca i dacsca  
**Suquet de peix**  
Lomo con maíz  
LLom amb dacsca  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 10

614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Amanida d'encisam i carlota  
Lentejas estofadas con **napicol**  
Llenties estofades amb **napicol**  
**Tortilla francesa** con champiñones salteados  
**Truita francesa** amb xampinyons saltats  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 17

607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g  
Ensalada de tomate, cebolla y maíz  
Amanida de tomaca, ceba i dacsca  
Sopa de **verduras de temporada** con fideos  
Sopa de **verdures de temporada** amb fideus  
**Tortilla** de patata  
**Truita** de creïlla  
Macedonia casera-Macedonia cassolà  
Pan blanco-Pa blanc

Verdura de temporada

Producto ecológico

Huevo de gallinas camperas

Pescado azul

Plato tradicional

