

# 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



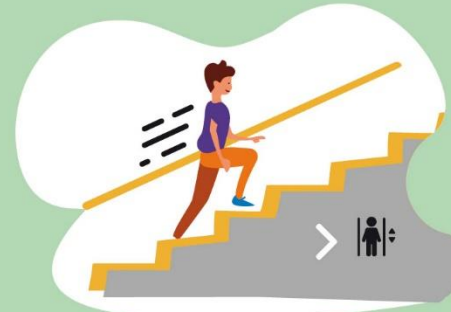
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:



### MARTES / DIMARTS 02

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 integral-Pa integral**



### MIÉRCOLES / DIMECRES 03

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 blanco-Pa blanc



### JUEVES / DIJOURS 04

677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  
 Amanida d'encisam, olives i carlota  
**Arroz al horno con garbanzos ECO**  
**Arròs al forn amb cigrons ECO**  
 Tosta de **esgarraet**  
 Làcteo-Lacti  
 Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES / DIVENDRES 05

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 fideus  
 Sopa de **verdures de temporada** amb fideus  
**Tortilla** de patata  
**Truita** de creïlla  
 Macedonia casera-Macedonia cassolà  
 Pan blanco-Pa blanc



### LUNES / DILLUNS 08

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 09

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 10

603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g  
 Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas  
 Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives  
**Caldereta de rape**  
**Caldereta de rap**  
**Tortilla** con queso  
**Truita** amb formatge  
 Làcteo-Lacti  
 Pan blanco-Pa blanc



### JUEVES / DIJOURS 11

628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g  
**Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada**  
**Amanida d'encisam, poma, formatge fresc i mangrana**  
**Arròs amb fesols i naps**  
 Alitas de pollo crujientes  
 Aletes de pollastre cruixents  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES / DIVENDRES 12

641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g  
 Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano  
 Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenja  
**Hervido valenciano**  
**Bullit valencià**  
 Albóndigas en salsa de **calabaza**  
 Mandonguilles en salsa de **carabassa**  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### LUNES / DILLUNS 15

602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Amanida d'encisam i remolatxa  
**Espaguetis ECO** a la carbonara de salmón  
**Espaguetis ECO** a la carbonara de salmó  
**Tortilla francesa**  
**Truita francesa**  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### MARTES / DIMARTS 16

636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g  
 Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria  
 Amanida de tomaca, ceba i carlota  
 Crema de zanahoria  
 Crema de carlota  
 Boquerones en tempura  
 Aladros en tempura  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**



### MIÉRCOLES / DIMECRES 17

627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g  
 Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco  
 Amanida d'encisam, dacsca i formatge fresc  
**Garbanzos ECO** estofados con **acelgas frescas**  
**Cigrons ECO** estofats con **bledes fresques**  
 Cabeza de lomo en salsa  
 Cap de llom en salsa  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### JUEVES / DIJOURS 18

664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g  
 Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria  
 Amanida d'encisam, olives, carlota  
 Arroz a la cubana con **huevo duro**  
 Arròs a la cubana con **ou dur**  
 Longanizas con **verduras de temporada**  
 Llonganisses amb **verdures de temporada**  
 Làcteo-Lacti  
 Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES / DIVENDRES 19

602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g  
 Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva  
 Formatge fresc i tomaca amb orenja i oil d'oliva  
 Estofado de alubias y **verduras de temporada**  
 Estofat de fèsols i **verduras de temporada**  
 Calamares a la romana caseros  
 Calamars a la romana casolans  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### LUNES / DILLUNS 22

621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Amanida d'encisam i dacsca  
 Canelones gratinados  
 Canelons gratinats  
 Merluza en su jugo  
 Lluc en el seu suc  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 23

629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g  
 Ensalada de col lombarda, tomate y pepino  
 Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre  
**Lentejas ECO** con **judias verdes frescas**  
**Lentilles ECO** amb **bajoqueta fresca**  
**Tortilla francesa**  
**Truita francesa**  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**



### MIÉRCOLES / DIMECRES 24

625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g  
 Ensalada de tomate, cebolla y maíz  
 Amanida de tomaca, ceba i dacsca  
 Crema de calabacín  
 Crema de carabasseta  
 Pollo al horno con tomatitos al horno  
 Pollastre al forn amb tomaca al forn  
 Batido casero (macedonia de temporada con leche)  
 Batutcassolà (macedonia de temporada amb llet)  
 Pan blanco-Pa blanc



### JUEVES / DIJOURS 25

609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g  
 Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria  
 Amanida d'encisam, olives, carlota  
**Sopa de puchero**  
**Sopa d'olla**  
**Puchero completo** con **garbanzos ECO**  
**Olla completa** amb **cigrons ECO**  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES / DIVENDRES 26

604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g  
 Ensalada de lechuga tomate y maíz  
 Amanida d'encisam, tomaca i dacsca  
 Crema de verduras  
 Crema de verduras  
**Lluc en all i pebre**  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc



### LUNES / DILLUNS 29

618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g  
 Ensalada de lechuga, maíz y manzana  
 Amanida d'encisam, dacsca i poma  
 Coditos napolitana  
 Coditos napolitana  
 Buñuelos de bacalao  
 Bunyols de bacallà  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
 Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 30

600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g  
 Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate  
 Amanida d'encisam, olives i tomaca  
 Guiso de alubias con **verduras de temporada**  
 Guisat de fèsols amb **verdures de temporada**  
**Tortilla** con atún  
**Truita** amb tonyina  
 Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**



### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

**Ingrediente ecológico**  
**Huevo de gallinas camperas**  
**Producto integral**  
**Plato tradicional**  
**Verdura de temporada**



Producto local y de proximidad

Plátano de canarias