

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



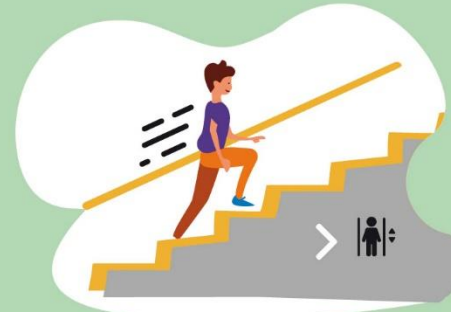
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:



LUNES / DILLUNS 10

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


MARTES / DIMARTS 11

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
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan integral/Pa integral


MIÉRCOLES / DIMECRES 12

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**
 Jamón braseado en salsa
 Pernil brasejat en salsa
 Lácteo-Lacti
 Pan blanco-Pa blanc




JUEVES / DIJOURS 13

605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g
 Ensalada de lechuga, maiz y queso fresco
 Amanida d'encisam iceberg, dacsà i formatge fresc
Paella valenciana
 Entremeses 
 Entremesos
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 14

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




LUNES / DILLUNS 17

620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g
 Ensalada de lechuga y tomate
 Amanida d'encisam i tomaca
 **Macarrones ECO** con atún y tomate
 **Macarrones ECO** con tonyina i tomaca
 Jurel en salsa verde
 Sorell en salsa verda
Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural
 Pan blanco-Pa blanc


MARTES / DIMARTS 18

602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g
 Ensalada de tomate, cebolla y orégano
 Amanida de tomaca, ceba i orenga
 **Potaje de garbanzos ECO** con **espinacas frescas**
 **Potatge de cigrons ECO** amb **espinacs fresques**
 Hamburguesa mixta a la plancha
 Hamburguesa mixta a la planxa
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 19

620,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
 Amanida d'encisam, tomaca i olives
 Crema de **calabaza** 
 Crema de **carabassa** 
Muslito de pollo al ast
Cuixeta de pollastre a l'ast
YOGURT NATURAL CON KIWI
IOGURT NATURAL AMB KIWI
 Pan blanco-Pa blanc 


JUEVES / DIJOURS 20

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 
 Entremeses
 Entremesos
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 21

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**
 Llentilles estofadas amb **napicol**
 Tortilla francesa con champiñones salteados
 Truita francesa amb xampinyons saltats
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 24

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
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



MARTES / DIMARTS 25

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
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral


MIÉRCOLES / DIMECRES 26

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
 Fruita de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 27

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** 
 Lácteo-Lacti
 Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 28

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

LUNES / DILLUNS 31

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
Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural
 Pan blanco-Pa blanc

Verdura de temporada
 **Producto ecológico**
 **Huevo de gallinas camperas**
Pescado azul 
 **Plato tradicional**