

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
SERUNION



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



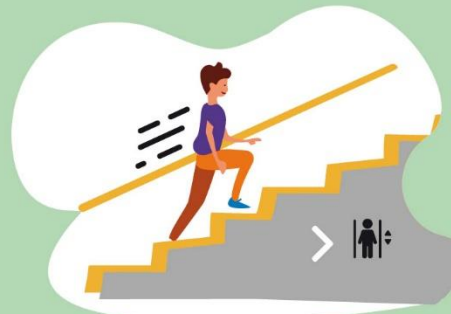
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>LA COMIDA NO SE TIRA</p> <p>Por un planeta justu y solidariu, dones cada alimientu producidu se consume adequadamente y a nideu se tira.</p> <p>Començando el mes de LA COMIDA NO SE TIRA.</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 01</h3> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p> <b>Lentejas ECO</b> con magro</p> <p> <b>Lentejas ECO</b> amb magre</p> <p> <b>Coca de verduras de temporada</b></p> <p> <b>Coca de verduras de temporada</b></p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p><b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 02</h3> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives</p> <p><b>Caldereta de rape</b></p> <p><b>Caldereta de rap</b></p> <p></p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 03</h3> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha</p> <p>Amanida de col, carlota i remolatxa</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p></p> <p>Alitas de pollo crujientes</p> <p>Aletes de pollastre cruixents</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 04</h3> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano</p> <p>Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i oregana</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p><b>Bullit valencià</b></p> <p></p> <p>Albóndigas en salsa de calabaza</p> <p>Mandonguilles en salsa de carabassa</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 07</h3> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p> <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara</p> <p> <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara</p> <p> <b>Tortilla</b> de bacalao</p> <p> <b>Truita</b> de bacallà</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 08</h3> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i carlota</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Crema de carlota</p> <p> Boquerones en tempura</p> <p> Aladros en tempura</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p><b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 09</h3> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i formatge fresc</p> <p> <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b></p> <p> <b>Cigrons ECO</b> estofats con <b>bledes fresques</b></p> <p> Cabeza de lomo en salsa</p> <p> Cap de llom en salsa</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 10</h3> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Longanizas con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Llonganisses amb <b>verdures de temporada</b></p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 11</h3> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva</p> <p>Formatge fresc i tomaca amb oregana i oil d'oliva</p> <p>Estofado de alubias y <b>verduras de temporada</b></p> <p>Estofat de fèsols i <b>verduras de temporada</b></p> <p>Calamares a la andaluza caseros</p> <p>Calamars a l'andalusa cassolans</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 14</h3> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Lluç en el seu suc</p> <p><b>Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural</b></p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 15</h3> <p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino</p> <p>Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre</p> <p> <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b></p> <p> <b>Llentilles ECO</b> amb <b>bajoqueta fresca</b></p> <p>Tortilla con jamón york</p> <p>Truita amb pernil dolç</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p><b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 16</h3> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i dacsa</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Pollo al horno con tomatitos al horno</p> <p>Pollastre al forn amb tomaca al forn</p> <p>Batido casero (macedonia de temporada con leche)</p> <p>Batut cassolà (macedònia de temporada amb llet)</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 17</h3> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p><b>Sopa de puchero</b></p> <p><b>Sopa d'olla</b></p> <p> <b>Puchero completo</b> con <b>garbanzos ECO</b></p> <p> <b>Olla completa</b> amb <b>cigrons ECO</b></p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 18</h3> <p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Crema de verdures</p> <p> <b>Arròs a banda</b></p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 21</h3> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i poma</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Bunyols de bacallà</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 22</h3> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Amanida d'encisam, olives i tomaca</p> <p>Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Guisat de fèsols amb <b>verdures de temporada</b></p> <p> <b>Tortilla</b> con atún</p> <p> <b>Truita</b> amb tonyina</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p><b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 23</h3> <p>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, ou dur</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Jamón braseado en salsa</p> <p>Pernil brasejat en salsa</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 24</h3> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p>Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge fresc</p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Arròs a la milanese</p> <p>Entremeses</p> <p>Entremesos</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 25</h3> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p><b>Suquet de peix</b></p> <p></p> <p>Lomo con maíz</p> <p>LLom amb dacsa</p> <p>Fruta de temporada-Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 28</h3> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Amanida d'encisam i tomaca</p> <p> <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate</p> <p> <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p><b>Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural</b></p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>				<p><b>Verdura de temporada</b></p> <p> <b>Producto ecológico</b></p> <p> <b>Huevo de gallinas camperas</b></p> <p><b>Pescado azul</b></p> <p></p> <p><b>Plato tradicional</b></p>