

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



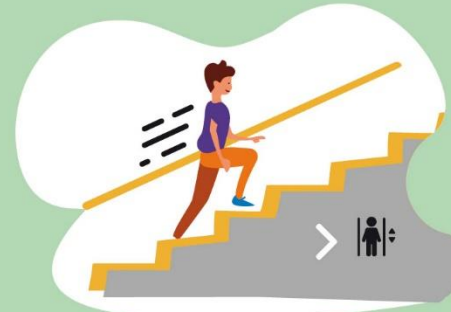
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>VIERNES / DIVENDRES 01</p> <p>607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i dacsa</p> <p>Sopa de verduras de temporada con fideos</p> <p>Sopa de verduras de temporada amb fideos</p> <p> Tortilla de patata</p> <p>Fruita de creïlla</p> <p>Macedonia casera-Macedònia cassolà</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 04</p> <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>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 05</p> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate i maiz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Lomo con maiz </p> <p>LLom amb dacsa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral/Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 06</p> <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>Alitas de pollo crujientes</p> <p>Aletes de pollastre cruixents</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 07</p> <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>Paella valenciana </p> <p>Entremeses</p> <p>Entremesos</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 11</p> <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> Macarrones ECO con atún y tomate</p> <p>Macarrones ECO con tonyina i tomaca</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12</p> <p>DÍA DEL PICNIC</p> <p>Patatas chips</p> <p>Creïlles xips</p> <p>Bocadillo de tortilla francesa y jamón york</p> <p>Entrepa de truita francesa i pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Huevos de pascua</p> <p>Ou de pasqua</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</p> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Crema de verduras </p> <p>Crema de verdure</p> <p>Muslito de pollo al ast</p> <p>Cuixeta de pollastre a l'ast</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 18</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26</p> <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> Lentejas ECO con magro</p> <p> Lentejas ECO amb magre</p> <p> Coca de verduras de temporada</p> <p>Coca de verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</p> <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>Caldereta de rape</p> <p>Caldereta de rap </p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28</p> <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>Arròs amb fesols i naps </p> <p>Croquetas</p> <p>Croquetes</p> <p> CUINA I TRADICIO</p> <p>COCA D'ARNADI (XÀTIVA)</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <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 orenga</p> <p>Hervido valenciano </p> <p>Bullit valencià</p> <p>Albóndigas en salsa tomate y piñones</p> <p>Mandonguilles en salsa de tomaca i pinyons</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>