

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



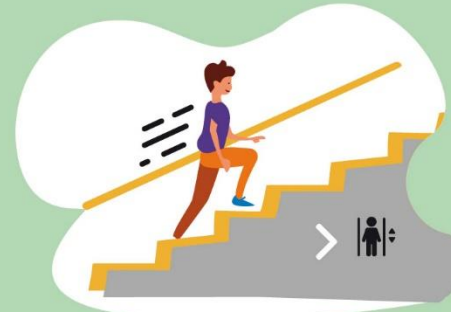
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>LUNES / DILLUNS 02</p> <p>FESTIVO FESTIU</p> | <p>MARTES / DIMARTS 03</p> <p>FESTIVO FESTIU</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras de temporada</p> <p>Ensalada de cigrons ECO amb verdures de temporada</p> <p>Aguja de cerdo en salsa con patatas al horno Agulla de porc en salsa amb creïlles al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 05</p> <p>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 orenga i oil d'oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Estofat de fèsols i verduras de temporada</p> <p>Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 06</p> <p>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</p> <p>Entremeses Entremesos Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 09</p> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida de col lombarda i dacsas</p> <p>Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo Lluç en el seu suc</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 10</p> <p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogobrina</p> <p>Lentejas ECO con judías verdes frescas</p> <p>Llentilles ECO amb bajoqueta fresca</p> <p>Tortilla con jamón york Trita amb pernil dolç</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</p> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,0g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsas</p> <p>Crema de calabacín-Crema de carabasseta Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA</p> <p>Pernilet de pollastre en salsa de NECTARINA</p> <p>Batido casero (macedonia de temporada con leche) Batutcassolà (macedònia de temporada amb llet)</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 12</p> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsas</p> <p>Sopa de puchero Sopa d'olla</p> <p>Puchero completo con garbanzos ECO</p> <p>Olla completa amb cigrons ECO</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 13</p> <p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Entremeses Entremesos</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsas i poma</p> <p>Coditos napolitana Coditos napolitana</p> <p>Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 17</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca</p> <p>Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fèsols amb verdures de temporada</p> <p>Tortilla con atún Trita amb tonyina</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur</p> <p>Crema de verduras-Crema de verdures</p> <p>HAMBURGUESA DE SALMÓN y CALABAZA con patatas-HAMBURGUESA DE SALMÓ i CARABASSA amb creïlles</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 19</p> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensaladilla rusa Ensalada rusa</p> <p>XIMO</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsas i formatge fresc</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses Entremesos</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de pasta ECO (hélices, lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Amanida de pasta ECO (hélices, encisam, tomaca, dacsas i carlota)</p> <p>Merluza al horno en salsa verde con guisantes Lluç al forn salsa vert amb pèsols</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga</p> <p>Lentejas estofadas con napicol Llentilles estofadas amb napicol</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada</p> <p>Jamoncito de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creïlles</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 26</p> <p>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</p> <p>Paella marinera</p> <p>Entremeses Entremesos</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potatge de cigrons ECO amb espinacs fresques</p> <p>Tortilla francesa con champiñones salteados Trita francesa amb xampinyons saltats</p> <p>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 30</p> <p>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</p> <p>Panaché de quesos Companatge de formatges</p> <p>Fideuá</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 31</p> <p>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</p> <p>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) / AMANIDA CASA DE LOS DUENDES (tomaca, formatge fresc i orenga)</p> <p>OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) / OLLETA DE MAG (arròs amb pollastre i bolets del bosc)</p> <p>HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon) / OU DE DRAGÓ (Remenat d'ou, creïlla i bacon)</p> <p>DULCE DEL HADA (helado encantado) DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat) TRONCO MÁGICO (pan integral) TRONC MÀGIC (pa integral)</p> | | | <p>El bosque Re-encantat</p> <p>serunion@educa</p> |