

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



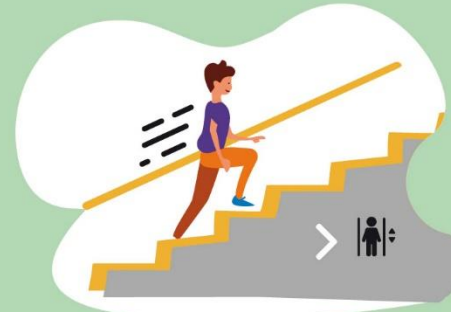
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</p> <p>601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino</p> <p>Amanida de col llombarda, tomaca i cogombre</p> <p>Guiso de ternera con guisantes</p> <p>Guisat de vedella amb pèsols</p> <p>Merluza cruixent casero</p> <p>Lluç cruixent cassolà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02</p> <p>677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de garbanzos ECO con verduras de temporada</p> <p>Amanida de cigrons ECO amb verdures de temporada</p> <p>Tosta de esgarraet</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03</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 dacsas</p> <p>Sopa de verduras de temporada con fideos</p> <p>Sopa de verduras de temporada amb fideos</p> <p>Filet de aguja de cerdo en salsa con patatas al horno</p> <p>Filet d'agulla de porc en salsa amb creïlles al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06</p> <p>602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Crema de pescado</p> <p>Crema de peix</p> <p>Tallarines con verduras de temporada</p> <p>Tallarines amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07</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 dacsas</p> <p>Lentejas ECO con magro</p> <p>Lentejas ECO amb magre</p> <p>COCA DE TOMACAT (DENIA)</p> <p>COQUES DE TOMACAT (DÈNIA)</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p> <p>CUINA I TRADICIO</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</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>Sopa de pescado con pasta de letras</p> <p>Sopa de peix amb pasta de lletres</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb forratge</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09</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>Tortilla francesa</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Ensalada russa</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Mandonguilles en salsa de tomaca</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Amanidad'encisam i remolatxa</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara</p> <p>Tortilla de bacalao</p> <p>Truita de bacallà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <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>Hamburguesa de salmón y calabaza con maíz</p> <p>Hamburguesa de salmó y carabassa amb dacsas</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <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, dacsas i formatge fresc</p> <p>Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas</p> <p>Cigrons ECO estofats con bledes fresques</p> <p>Cabeza de lomo en salsa</p> <p>Cap de llom en salsa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <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 orenga i oil d'oliva</p> <p>Estofado de alubias y verduras de temporada</p> <p>Estofat de fèsols i verduras de temporada</p> <p>Croquetas de pollo al horno</p> <p>Croquetes de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <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>Arròs a banda</p> <p>Entremeses</p> <p>Entremesos</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de pasta ECO (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada)</p> <p>Amanida de pasta ECO (pasta hélices, encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada)</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Pollastre al curry</p> <p>Macedonia casera-Macedonia cassolà</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <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 dacsas</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Entremeses</p> <p>Entremesos</p> <p>Helado-Gelat</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>			