

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>DILLUNS 2 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Llentilles ECO estofades amb verdures Truita amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 3 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Amanida d'encisam i poma</p> <p>Espirals ECO amb bolonyesa vegetal Lenguadina</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 4 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa de peix amb morralla fresca Llom en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 5 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida completa d'encisam, ou dur, carlota i formatge fresc</p> <p>Arròs al forn</p> <p>logurt artesà ElsMasets amb daus de fruita fresca natural Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 6 JORNADA MEDIEVAL Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>OLLETA DE BLEDES Tombet de Pollastre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 9</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMARTS 10 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECO napolitana Truita amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 11 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Crema de carabasseta amb llegums ECO Peix fresc de llotja</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIVENDRES 13 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de cigrons ECO amb verdures de temporada Aletes de pollastre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 16 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro, llegum ECO i pera Milfulls de samfaina de verdures i verat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Amanida de col i carlota</p> <p>Espaguetis amb formatge i alfàbega Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada Truita amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Amanida completa d'encisam, ou dur, dacsa i verat</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Batut casolà de llet i fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Sopa d'olla Cigrons, verdures i pilota de carn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 23 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Llentilles ECO amb carbassa Truita de verdura</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 24 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Lasanya amb bolonyesa vegetal Peix fresc de llotja</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de magre amb verdures Torrada de samfaina</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Amanida d'encisam i olives</p> <p>Arròs amb fesols i naps Peix al all i pebre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p>Crema de verdures Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECO amb títaina de verdures de temporada Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 31 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa de verdures Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn</p> <p>Postres especial Pa integral</p>	<p>Recepta</p>	<p>8 COMARQUES SABORS I TRADICIÓN</p>	<p>ANEM AL MERCAT!</p>