

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>Fruites: bresquilla i meló Verdures: carabasseta, pebrera i albergínia</p> | | | | |
| <p>DILLUNS 11 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECO amb <i>titaina</i> de verdures de temporada Truita francesa</p>  <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIMARTS 12 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsà</p> <p>Guisat de fesols amb verdures Lluç al forn amb salsa verda i llima</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIMECRES 13 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Sopa de peix morralla fresca  Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIJOUS 14 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Amanida completa d'encisam, ou dur, dacsà i verat </p> <p>Paella amb pilotes</p> <p>logurt artesà ElsMasets  Pa integral </p> | <p>DIVENDRES 15 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Llenties ECO estofades Coca de pernil dolç y formatge</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 18 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Amanida de pasta ECO Truita d'espínacs</p>  <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIMARTS 19 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Potatge de cigrons ECO amb bledes i ratlladura d'ou  Peix fresc de llotja </p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIMECRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Amanida d'encisam i olives</p>  <p>PAELLA VALENCIANA Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIJOUS 21 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Amanida d'encisam, poma i dacsà</p> <p>Crema carabassa amb pèsols i poma Pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 22 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Amanida de col i carlota</p> <p>Sopa bruta Filet de llom amb brasejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 25 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Arròs a la cubana Llonganisses</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIMARTS 26 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Amanida d'encisam i dacsà</p> <p>Olleta de la plana Lluç en el seu suc</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIMECRES 27 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Amanida de col i carlota</p>  <p>Sopa de pollastre Truita de creïlla amb formatge</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> | <p>DIJOUS 28 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsà</p> <p>Fideuà de morralla fresca  Esgarraet</p> <p>logurt artesà ElsMasets  Pa integral </p> | <p>DIVENDRES 29 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Amanida de creïlla Filet de peix amb allioli gratinat</p> <p>Fruita de temporada  Pa integral</p> |