

# CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA



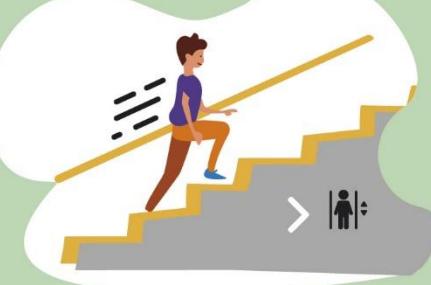
RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA  
SANA



CAMINA O VE EN  
BICICLETA SIEMPRE QUE  
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,  
SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS  
DIARIOS Y MEJORA TU  
FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y  
VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS  
LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar  
a miles de niños y niñas en hábitos de  
alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

	Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
	verdura		pasta/arroz
	pasta/arroz		verdura
	legumbres		verdura
			pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
	huevo		carne
	pescado		pescado
	legumbres		huevo
			carne
			verdura
			huevo

### POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



# PARE VILALLONGA

- Menú Basal -

FEBRER 2024

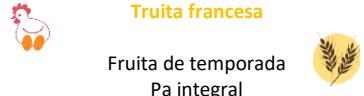


**ANEM AL MERCAT!**



**DILLUNS 05**  
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Amanida col i carlota

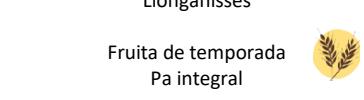
Macarrons ECO amb titaina de verdures de temporada  
**Truita francesa**



Fruita de temporada  
Pa integral

**DILLUNS 12**  
720,1 Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
Amanida d'encisam i dacsa

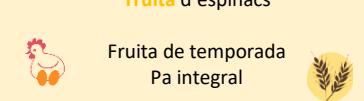
Arròs a la cubana  
Llonganisses



Fruita de temporada  
Pa integral

**DILLUNS 19**  
641,5 Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja

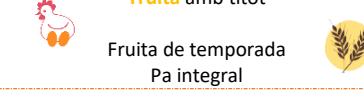
Espaguetis ECO a la carbonara de salmó  
**Truita d'espinacs**



Fruita de temporada  
Pa integral

**DILLUNS 26**  
536,5 Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g  
Amanida d'encisam i remolatxa

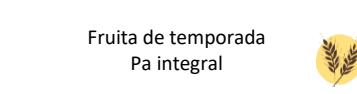
Lentilles ECO estofades amb verdures  
**Truita amb titot**



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMARTS 06**  
635,1 Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Amanida d'encisam, olives i dacsa

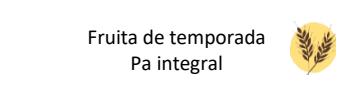
**Olla Sogorbina**  
Bunyols de brandada d'abadejo



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMARTS 13**  
889,8 Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g  
Amanida d'encisam i carlota

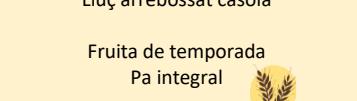
**Sopa bruta**  
Truita de creïlla



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMARTS 20**  
812,2 Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
Amanida d'encisam i dacsa

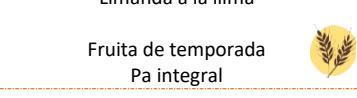
**Olleta de la plana**  
Lluç arrebossat casolà



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMARTS 27**  
635,1 Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
Amanida d'encisam i poma

**Espirals ECO amb bolonyesa vegetal**  
Limanda a la llima



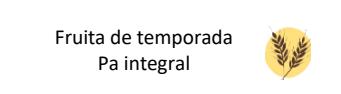
Fruita de temporada  
Pa integral



II CONCURS "DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER"  
UN FUM DE TRADICIÓ!

**DIMECRES 07**  
612,2 Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Amanida d'encisam i remolatxa

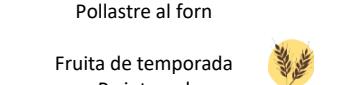
Sopa de verdures  
**Cuixeta de pollastre al ast amb creïlles al forn**



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMECRES 14**  
579,9 Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
Amanida d'encisam i remolatxa

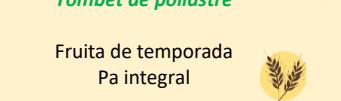
Potatge de **cigrons ECO** amb bledes i ratlladura d'ou  
Pollastre al forn



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMECRES 21**  
603,0 Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Amanida de col i carlota

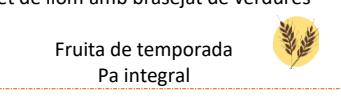
**Sopa meravella**  
**Tombet de pollastre**



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIMECRES 28**  
773,4 Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
Amanida d'encisam i dacsa

**Bullit valencià**  
Filet de llom amb brasejat de verdures



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIJOUS 01**  
623,9 Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g  
Amanida d'encisam i olives

**Arròs amb fresols i naps**

Torrada de verat



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIJOUS 08**  
677,5 Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Amanida completa d'encisam, ou dur, dacsa i verat

**Paella amb pilotes**



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral

Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



**DIJOUS 15**  
600,4 Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g  
Amanida d'encisam, olives i dacsa

**Fideuà de morralla fresca**

Torrada de formatge fresc amb oruga



Fruita de temporada  
Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral

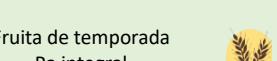


**DIVENDRES 02**

**FESTIU**

**DIVENDRES 9**  
660,2 Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g  
Amanida d'encisam, carlota i brots de soja

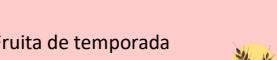
**Lentilles ECO estofades**  
**Coca** de pernil dolç y formatge



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIVENDRES 16**  
624,1 Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Amanida d'encisam, poma i dacsa

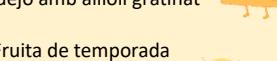
Crema carabassa  
**SARSUELA DE PEIX**



Fruita de temporada  
Pa integral

**DIVENDRES 23**  
602,5 Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
Amanida d'encisam, poma i dacsa

Crema de **llegums ECO** amb verdures de temporada  
Abadejo amb alloli gratinat

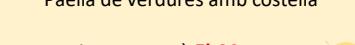


Fruita de temporada  
Pa integral

**DEGUSTACIÓ DE FORMATGE**

**DIJOUS 22**  
625,0 Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  
Amanida completa d'encisam, remolatxa, tonyina i dacsa

Paella de verdures amb costella



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral

**DIJOUS 29**  
609,9 Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Amanida completa d'encisam, ou dur, carlota i formatge fresc



Arròs al forn amb **cigrons ECO**

Fruita de temporada  
Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral



Logurt artesà **ElsMaset**

Pa integral

