

# 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

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☀️<br>📖                              | 🏠<br>☾                            |
| Si a l'escola he menjat de primer... | Per sopar puc menjar de primer... |
| 🍆                                    | 🍝                                 |
| verdura                              | pasta/arròs                       |
| 🍝                                    | 🍆                                 |
| pasta/arròs                          | verdura                           |
| 🥦                                    | 🍆                                 |
| llegums                              | pasta/arròs                       |

### SEGONS PLATS

|                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☀️<br>📖                             | 🏠<br>☾                           |
| Si a l'escola he menjat de segon... | Per sopar puc menjar de segon... |
| 🍳                                   | 🍖                                |
| ou                                  | carn                             |
| 🐟                                   | 🐟                                |
| peix                                | peix                             |
| 🥦                                   | 🍳                                |
| llegums                             | ou                               |
|                                     | 🍆                                |
|                                     | verdura                          |
|                                     | ou                               |

### POSTRES

|        |       |
|--------|-------|
| 🍏      | 🍌     |
| fruita | lacti |

**SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entitats col·laboradores:



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Fruites: taronja i kiwi</b><br/><b>Verdures: carxofes, bròquil i espinacs</b></p>   |   | <p>Recepta</p>   |  | <p><b>DIVENDRES 1</b><br/>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g<br/>Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa de peix amb <b>morralla fresca</b><br/>Pit de pollastre empanat casollà</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>                              |
| <p><b>DILLUNS 4</b><br/>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g<br/>Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p>Crema de verdures<br/>Luç en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>  | <p><b>DIMARTS 5</b><br/>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g<br/>Amanida de col i carlota</p> <p>Torrada de verat<br/><b>Empedrat</b></p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>   | <p><b>DIMECRES 6</b><br/>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g<br/>Amanida d'encisam, carlota i brots de soja</p> <p>Sopa d'au<br/>Pollastre a l'all amb creïlles a lo pobre</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>              | <p><b>DIJOUS 7</b><br/>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g<br/>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><b>Fideus arrossejats</b><br/><b>Peix fresc de llotja</b></p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>                 | <p><b>DIVENDRES 8</b><br/>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g<br/>Amanida d'encisam, carlota, ceba i dacsa</p> <p>Guisat de <b>cigrons ECO</b><br/><b>Truita</b> amb verdures de temporada</p> <p><b>8 SABORS I TRADICIÓ</b><br/><b>COCA DE CASTELLÓ</b><br/>Pa integral</p> |
| <p><b>DILLUNS 11</b><br/>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g<br/>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Crema de porro amb <b>llegums ECO</b><br/><b>Vamos al mercado: Verdurizza</b></p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>              | <p><b>DIMARTS 12</b><br/>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g<br/>Amanida de col i carlota</p> <p>Espaguetis napolitana amb formatge<br/><b>Peix al all i pebre</b></p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>            | <p><b>DIMECRES 13</b><br/>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g<br/>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Fesols amb verdures<br/><b>Truita</b> amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>                             | <p><b>DIJOUS 14</b><br/>794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g<br/>Amanida d'encisam, poma i dacsa</p> <p><b>Sopa d'olla</b><br/>Filet de llom brasejat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p>             | <p><b>DIVENDRES 15</b><br/><b>MENÚ ESPECIAL FALLES</b><br/>703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g<br/>Amanida d'encisam, dacsa, remolatxa i carlota</p> <p>Entremesos<br/>Paella valenciana</p> <p>Natilla<br/>Pa integral</p>   |
| <p><b>DILLUNS 18</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>   | <p><b>DIMARTS 19</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>   | <p><b>DIMECRES 20</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p><b>DIJOUS 21</b><br/>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g<br/>Amanida d'encisam, formatge i dacsa</p> <p><b>Llenties ECO</b> amb carbassa<br/>Bunyols de brandada d'abadejo</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p> | <p><b>DIVENDRES 22</b><br/>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g<br/>Amanida d'encisam i olives</p> <p>Torrada de formatge<br/><b>Arrossejat de peix</b></p> <p>logurt artesà <b>ElsMasets</b><br/>Pa integral</p>   |
| <p><b>DILLUNS 25</b><br/>620,1 Kcal- Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g<br/>Amanida de col i carlota</p> <p><b>Macarrons ECO</b> amb <b>titaina</b> de verdures de temporada<br/><b>Truita francesa</b></p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p> | <p><b>DIMARTS 26</b><br/>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g<br/>Amanida d'encisam, tonyina, olives i dacsa</p> <p><b>Oleta de la plana</b><br/>Cuixeta de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p> | <p><b>DIMECRES 27</b><br/>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g<br/><b>MENÚ PASQUA</b><br/>Amanida d'encisam, dacsa i carlota</p> <p>Sopa de fideus<br/>Hamburguesa completa amb creïlles</p> <p>Fruita de temporada<br/>Pa integral</p> | <p><b>DIJOUS 28</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>   | <p><b>DIVENDRES 29</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>  |