

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 mov 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>LUNES / DILLUNS 09 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Amanida variada Pasta con pesto y bacon Pasta amb pesto y bacon Varitas de pescado Varettes de peix Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Garbanzos ECO con verduras Cigrons ECO amb verdures Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Amanida variada Guiso de magro, patata y verdura Guisat de magre, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana Arròs a la cubana Salchicha con huevo Salsitxa amb ou Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofades Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 641,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Macarrones ECO boloñesa Macarrons ECO bolonyesa Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofades Tortilla francesa con verduras de temporada Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Sopa de puchero Sopa de putxero Hamburguesa con queso y patatas fritas Hamburguesa amb format i creïlles fregides Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 692,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA Paella valenciana Paella valenciana Entremeses fríos Entremeses freds Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:36,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras Crema de verdures Pizza de jamón y queso Pizza de pernil i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Amanida variada Fideuá Fideuà Jamón york y huevo duro Pernil dolç i ou Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Amanida variada Guiso de garbanzos ECO Guisat de cigrons ECO San Jacobo con verduras frescas salteadas-San Jacobo amb verdures fresques saltades Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Amanida variada Sopa de verduras Sopa de verdures Magro en salsa Magre en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Amanida variada Pasta a la boloñesa Pasta a la bolonyesa Merluza con emulsión de maionesa Lluç amb emulsió de maionesa Helado-Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras Crema de verdures Flamenquines de york y queso Flamenquins de york i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>				<p> Legumbres y pasta ecológica Legum i pasta ecològica Pan integral Pa integral Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>