

# 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...
>	pasta/arròs
>	verdura
>	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
>	carn  peix
>	ou  carn
>	verdura  ou

### POSTRES

fruita		lacti
--------	--	-------

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

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

Entitats col·laboradores:



<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Pasta con tomate Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g  <b>Garbanzos ECO con verduras</b> Pollo al horno con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y <b>verdura</b> Tortilla francesa con <b>verduras frescas</b> Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hamburguesa de ave SFS con huevo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g  <b>Lentejas ECO</b> estofadas SFS (SIN CARNE) Merluza a la siciliana Postre SFS Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada  <b>Macarrones ECO</b> con tomate Abadejo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada  <b>Lentejas ECO</b> estofadas SFS SIN CARNE Tortilla francesa con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras de temporada</b> <b>Muslito de pollo al ast</b> con champiñones salteados Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g  Ensalada variada <b>Sopa de ave SFS</b> Hamburguesa de ave SFS con queso y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g <b>DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> Rollito de pechuga de pavo SFS Postre SFS Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verduras Tosta de pavo SFS y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Fideuá SFS Pavo SFS y huevo duro Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de <b>garbanzos ECO</b> SFS  Pollo a la plancha con <b>verduras frescas</b> salteadas Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de <b>verduras</b> Magro en salsa SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta con tomate Merluza a la plancha Postre SFS Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Crema de verduras Rollito de pavo SFS y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b> <b>*No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos. *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</b></p>			<p> <b>Legumbres y pasta ecològica</b> <b>Legum i pasta ecològica</b>  <b>Pan integral</b> <b>Pa integral</b>  <b>Fruta y verdura de temporada</b> <b>Fruita i verdura de temporada</b></p>