

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 Pasta SG con tomate Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g  Garbanzos ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hamburguesa de ave SG con huevo Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g  Ensalada variada Guiso de verduras Merluza a la siciliana Helado SG Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Guiso de verduras Tortilla francesa con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Yogur Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g  Ensalada variada Sopa de ave SG (PASTA SG) Hamburguesa DE AVE SG con queso SG y patatas fritas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA  Ensalada variada Paella valenciana Rollito de pavo SG Helado SG Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verduras Tosta SG de pavo SG y queso SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Fideuá SG (PASTA SG) Pavo SG y huevo duro Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de garbanzos ECO SG SIN CARNE  Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Yogur Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras SG (PASTA SG) Magro en salsa SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta SG acon tomate Merluza a la plancha Helado SG Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Crema de verduras Rollitos de pavo SG y queso SG Fruta de temporada Pan SG</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>