

# 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><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 ajillo 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> Postre de soja 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 SPLV SL 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 Ensalada variada  <b>Lentejas ECO</b> estofadas SPLV SL SIN CARNE Merluza a la siciliana Postre SPLV SL 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 en salsa verde 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 SL SPLV 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 Postre de soja 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 SL SPLV</b> Hamburguesa de ave SPLV 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 pavo SPLV SL POSTRE SL SPLV 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 SL SPLV y tomate 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 SL SPLV Pavo SPLV SL 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> SPLV SL SIN CARNE Pollo a la plancha con <b>verduras frescas</b> salteadas Postre de soja 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> SL SPLV Magro en salsa SL SPLV 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 SPLV SL 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 Rollitos de pavo SL SPLV Fruta de temporada Pan blanco</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>