

# 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**



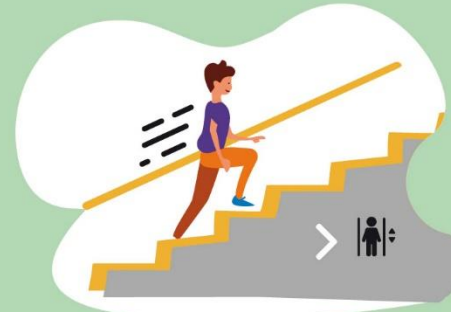
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entitats col·laboradores:





Síguenos en:  
SERUNION\_EDUCA



### LUNES / DILLUNS 06

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada de la huerta  
Amanida de l'horta  
Crema de puerro y pera  
Crema de porro i pera  
Cordon Bleu de pavo con pisto  
Cordon Bleu de titot amb samfaina  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 13

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g  
Ensalada ilustrada  
Amanida il·lustrada  
Coditos a la amatriciana  
Colçets a l'amatriciana  
Abadejo al horno con calabacín salteado  
Abadejo al forn amb carabasseta saltada  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 20

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Ensalada mixta  
Amanida mixta  
 **Sopa de puchero**  
**Sopa d'olla**  
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas  
Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 27

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g  
Ensalada ilustrada  
Amanida il·lustrada  
Crema de **verduras de temporada**  
Crema de **verdures de temporada**  
Filete de lomo asado en salsa tradicional  
Filet de llomello torrat en salsa tradicional  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

VIDEO CUINA I TRADICIO



### MARTES / DIMARTS 07

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g  
Ensalada de la comarca  
Amanida de la comarca  
 **Espaguetis ECO** con queso y albahaca  
**Espaguetis ECO** amb formatge i alfàbega  
Abadejo en salsa verde  
Abadejo en salsa verda  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MARTES / DIMARTS 14

771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g  
Ensalada mediterránea  
Amanida mediterrània  
Crema de legumbres "de la iaia"  
Crema de llegums de la iaia  
Tortilla francesa con **verduras** salteadas  
Trita francesa amb **verdures** saltades  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MARTES / DIMARTS 21

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Ensalada valenciana  
Amanida valenciana  
Potaje de garbanzos a la mediterránea  
Potatge de cigrons a la mediterrània  
Tortilla de patata  
Trita de creïlla  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MARTES / DIMARTS 28

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada especial  
Amanida especial  
Fideua de **verduras de temporada**  
Fideua de **verdures de temporada**  
Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén  
Abadejo al forn amb mussolina d'all i oli al graten  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral**

### MIÉRCOLES / DIMECRES 01

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g  
Ensalada de la comarca  
Amanida de la comarca  
Crema de calabaza con tostones caseros  
Crema de carabassa amb tostones casolans  
Ragout de cerdo en salsa  
Ragout de porc en salsa  
**Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural**  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 08

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g  
 Ensalada valenciana  
Amanida valenciana  
Guiso de **lentejas ECO** con calabaza y toque de canela  
Guisat de **lenteilles ECO** amb carabassa i toc de canella  
Tortilla de habas  
Trita de faves  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g  
Ensalada de la huerta  
Amanida de l'horta  
 **Hervido valenciano**  
**Bullit valencià**  
Jamoncito de pollo al curry asado con cous cous  
Pernilets de pollastre al curri rostit amb cous  
**Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural**  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada jardinera  
Amanida jardinera  
Crema de boniato con tostones caseros  
Crema de moniato amb tostones casolans  
 **Pollo al ast** con verduras salteadas  
**Pollastre a l'ast** amb verdures saltades  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MIÉRCOLES / DIMECRES 29

890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g  
Ensalada de la huerta  
Amanida de l'horta  
Sopa de fideos con **garbanzos ECO**  
Sopa de fideus amb **cigrons ECO**  
Torta de embutido valenciano  
Torta d'embutit valencià  
**Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural**  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 02

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g  
Ensalada campestre  
Amanida campestre  
**Sopa de puchero**  
**Sopa d'olla**  
Pollo a la manzana con patatas dado  
Pollastre a la poma amb creïlles dau  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 09

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g  
 Ensalada completa  
Amanida completa  
**Arroz a banda**  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 16

**MENU ESPECIAL FALLAS**  
**TARONJA VALENCIANA:** Salmorejo de naranja  
Salmorejo de taronja  
**NIT DEL FOC: Paella valenciana**  
**TRÓ DE BAC:** Rollito de jamón york y queso  
Rotllet de pernil dolç i formatge  
**DESPERTA:** Churros con sirope de chocolate  
Xurros amb sirope de xocolate

### JUEVES / DIJOUS 23

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Arroz con salsa de tomate provenzal  
Arròs amb salsa de tomaca provençal  
Merluza a las finas hierbas  
Lluç a les fines herbes  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 30

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g  
 Ensalada campesina  
Amanida campessin  
**Lentejas ECO** con **verduras de temporada**  
**Llenteilles ECO** amb **verdures de temporada**  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Trita francesa amb verdures saltades  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 03

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g  
Ensalada mixta  
Amanida mixta  
**Arròs rossejat**  
Buñuelos de brandada de bacalao al horno  
Bunyols de brandada de bacallà al forn  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 10

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g  
 Ensalada variada  
Amanida variada  
**Puchera de garbanzos**  
**Olla de cigrons**  
Milhojas de mozzarella  
Milfulles de mozzarella  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 17

**FESTIVO**  
**FESTIVO**

### VIERNES / DIVENDRES 24

**LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL**  
**NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA**  
Ensalada completa  
Amanida completa  
**MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL**  
Tosta de hummus de garbanzos con pimentón y aceite de oliva-Tosta d'hummus de cigrons amb pimentó i oli d'oliva  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 31

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
Ensalada de la comarca  
Amanida de la comarca  
**ARROZ AL HORNO CON BACALAO**  
**ARRÒS AL FORN AMB BACALLÀ**  
Croquetas de pollo con guisantes salteados  
Croquetes de pollastre amb pèsols saltats  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

**CUINA I TRADICIO**