

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



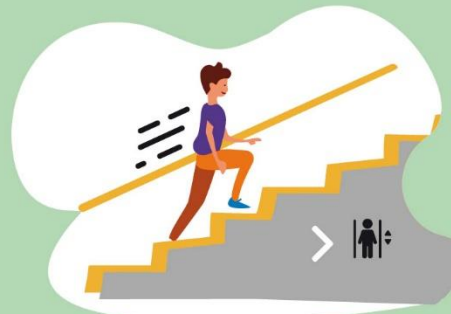
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

Entitats col·laboradores:



<p>LUNES / DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada valenciana Amanida valenciana Coditos a la amatriciana Colçets a l'amatriciana Merluza al horno con verduras salteadas Lluç al forn amb verdures saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Hervido valenciano Bullit valencià Pollo al curry asado con cous cous Pollastre al curri torrat amb cous cous Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada especial Amanida especial Arroz a la cubana Arròs a la cubana Longanizas Longanisses Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada valenciana Amanida valenciana Lentejas ECO con verduras de temporada Lentilles ECO amb verdures de temporada Tosta gratinada de champiñones, jamón york y bechamel-Tosta gratinada de xampinyons, pernil dolç i beixamel Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada mixta Amanida mixta Macarrones ECO con pisto de verduras de temporada-Macarrons ECO amb samfaina de verdures de temporada Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - 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 Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada jardinera Amanida jardinera Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Pollo al ast con verduras salteadas Pollastre a l'ast amb verdures saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Amanida variada Nachos con hummus de garrofón y toque de pimier Natxos amb hummus de garrofo i toc de pimentó Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Yogur-logurt Pan de pueblo-Pa de poble</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània 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</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada il·lustrada Amanida il·lustrada Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Truita francesa amb verdures fresques saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada-Amanida variada Arroz a banda Arròs a banda Entremeses Entremesos Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 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 Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada campesina Amanida campessin Fideuá de verduras de temporada Fideua de verdures de temporada Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'allioli al graten Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada de la comarca Amanida de la comarca Lentejas ECO con verduras de temporada Lentilles ECO amb verdures de temporada Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada campestre Amanida campestre Espirales ECO con caballa y romero Espirals ECO amb cavalla i romer Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada mixta Amanida mixta Sopa de pescado Sopa de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Alubias con verduras de temporada Fesols amb verdures de temporada Huevo duro con tomate frito Ou dur amb tomaca fregida Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada valenciana Amanida valenciana Paella valenciana Coca farcida de verduras de temporada Coca farcida de verdures de temporada Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada jardinera Amanida jardinera Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Albóndigas con guisante y zanahoria Mandonguilles amb pèsols i carlota Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Amanida variada Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofadas Varitas de merluza Varettes de lluç Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada ilustrada Amanida il·lustrada Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Pollo al horno con verduras salteadas Pollastre al forn amb verdures saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA-JORNADA ESPECIAL FI DE CURS: FESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: Ensaladilla rusa, croquetas y patatas bravas-Amanideta russa, croquetes i creïlles braves Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel-Hamburguesa completa amb salsa de mel Dulce Polen: Helado-Gelat</p>		<p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p>