

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



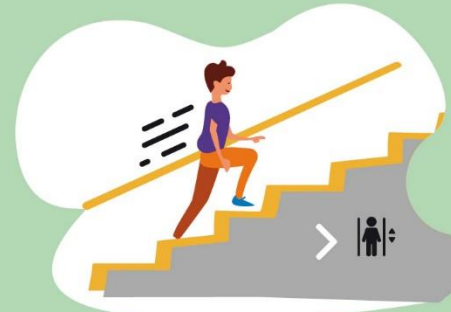
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 02</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanidad' encisam i remolatxa</p> <p>Macarrones ECO a la carbonara Macarrons ECO a la carbonara</p> <p>Tortilla de patata Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 03</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de garbanzos ECO con verduras de temporada</p> <p>Ensalada de cigrons ECO amb verdures de temporada</p> <p>Magro con tomate Magre amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</p> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 05</p> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota</p> <p>Sopa de pollo Sopa de pollastre</p> <p>Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 06</p> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva</p> <p>Lentejas ECO con verduras de temporada Lentilles ECO amb verduras de temporada</p> <p>Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 09</p> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Canelons gratinados Canelons gratinats</p> <p>Merluza rebozada Lluç arrebossat</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10</p> <p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre</p> <p>Estofado de alubias con judías verdes frescas Estofat de fesols amb bajoqueta fresca</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada Truita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</p> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa</p> <p>Sopa jardinera Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA Pernilet de pollastre en salsa de NECTARINA</p> <p>Batido casero (macedonia de temporada con leche) Batutcassolà (macedònia de temporada amb llet)</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12</p> <p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz al horno Arròs al forn</p> <p>Entremesos Entremesos</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13</p> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Sopa de puchero Sopa d'olla</p> <p>Puchero completo con garbanzos ECO Olla completa amb cigrons ECO</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:62,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma</p> <p>Coditos a la boloñesa Coditos a la bolonyesa</p> <p>Boquerones en tempura al horno Boquerons en tempura al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca</p> <p>Guiso de lentejas con verduras de temporada Guisat de lentilles amb verdures de temporada</p> <p>Tortilla de patata Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur</p> <p>Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada</p> <p>Pizza serunion Pizza serunion</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19</p> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge fresc</p> <p>Paella valenciana XIMO</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensaladilla rusa Ensalada russa</p> <p>Lomp adobado con guisantes Llomello adobat amb pèsols</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de pasta ECO (hélices, lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Amanida de pasta ECO (hélices, encisam, tomaca, dacsa i carlota)</p> <p>Merluza al horno en salsa verde con guisantes Lluç al forn salsa vert amb pèsols</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanidad'encisam, tomaca i olives</p> <p>Sopa de puchero Sopa d'olla</p> <p>Jamoncito de pollo al ast Cuixeta de pollastre a l'ast</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga</p> <p>Lentejas estofadas con napicol Lentilles estofades amb napicol</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26</p> <p>624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g</p> <p>Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga</p> <p>Paella marinera</p> <p>Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Potaje de alubias con espinacas frescas Potatge de fesols amb espinacs fresques</p> <p>Tortilla francesa con champiñones salteados Truita francesa amb xampinyons saltats</p> <p>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30</p> <p>613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur</p> <p>Fideuá</p> <p>Entremesos Entremesos</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 31</p> <p>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</p> <p>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) / AMANIDA CASA DE LOS DUENDES (tomaca, formatge fresc i orenga)</p> <p>OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) / OLLETA DE MAG (arròs amb pollastre i bolets del bosc)</p> <p>HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon) / OU DE DRAGÓ (Remenat d'ou, creïlla i bacon)</p> <p>DULCE DEL HADA (helado encantado) DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat) TRONCO MÁGICO (pan integral) TRONC MÀGIC (pa integral)</p>			<p>El bosque Re-encantat</p> <p>serunion@</p>