

# 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**



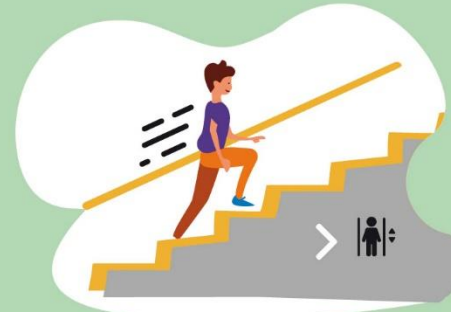
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:



		<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b></p> <p>607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i dacsca</p> <p>Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos</p> <p>Sopa de <b>verdures de temporada</b> amb fideos</p> <p>Alitas de pollo crujientes</p> <p>Aletes de pollastre cruixents</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 02</b></p> <p>601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino</p> <p>Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre</p> <p>Guiso de ternera con guisantes</p> <p>Guisat de vedella amb pèsols</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 03</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam, olives i carlota</p> <p><b>Arroz al horno con garbanzos ECO</b></p> <p><b>Arròs al forn amb cigrons ECO</b></p> <p>HAMBURGUESA DE SALMÓN Y CALABAZA con patatas-HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARABASSA</p> <p>amb creilles</p> <p>Helado-Gelat</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>NOVEDAD</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 06</b></p> <p>602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de <b>pasta ECO</b> (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada)</p> <p>Amanida de <b>pasta ECO</b> (pasta hélices, encisam, tomaca, dacsca i carlota ratllada)</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 07</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives</p> <p><b>Caldereta de rape</b></p> <p><b>Caldereta de rap</b></p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p><b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</b></p> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsca</p> <p><b>Lentejas ECO</b> con costillas</p> <p><b>Lentejas ECO</b> amb costelletes</p> <p><b>COCA DE TOMACAT (DENIA)</b></p> <p><b>COQUES DE TOMACAT (DÈNIA)</b></p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p> <p><b>CUINA TRADICIÓN</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 09</b></p> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha</p> <p>Amanida de col, carlota i remolatxa</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p>Pollo con miel y mostaza</p> <p>Pollastre amb mel i mostassa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b></p> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano</p> <p>Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i oregana</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Albóndigas en salsa de calabaza</p> <p>Mandonguilles en salsa de carabassa</p> <p>Helado-Gelat</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b></p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><b>Espirales ECO</b> a la carbonara</p> <p><b>Espirals ECO</b> a la carbonara</p> <p><b>Tortilla</b> de bacalao</p> <p><b>Truita</b> de bacallà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i formatge fresc</p> <p>Alubias estofadas con <b>acelgas frescas</b></p> <p>Fesols estofats con <b>bledes fresques</b></p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Lluç en el seu suc</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p><b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></p> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i carlota</p> <p>Sopa jardinera</p> <p>Sopa jardinera</p> <p>Lomo adobado con patatas al horno</p> <p>Llommel adobat amb creilles al forn</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 16</b></p> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Longanizas con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Llonganisses amb <b>verdures de temporada</b></p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b></p> <p>Ensalada de <b>garbanzos ECO</b> con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Ensalada de <b>cigrons ECO</b> amb <b>verdures de temporada</b></p> <p>Entremeses calientes</p> <p>Entremesos calents</p> <p>Helado-Gelat</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b></p> <p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino</p> <p>Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre</p> <p>Estofado de <b>lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b></p> <p>Estofat de <b>llentilles ECO</b> amb <b>bajoqueta fresca</b></p> <p>Tortilla con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Truita amb <b>verdures de temporada</b></p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p><b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Amanida d'encisam i dacsca</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>Fritura de pescado</p> <p>Fritada de peix</p> <p>Helado-Gelat</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>			