

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



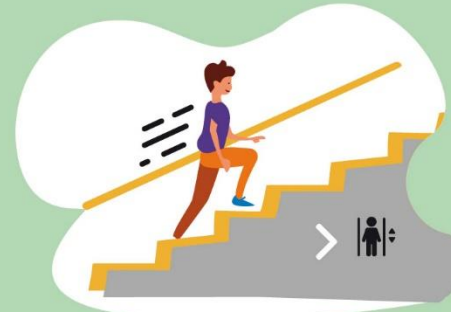
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 03 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada valenciana (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)-Amanida valenciana (encima, tomaca, tonyina, olives i dacsas) Macarrones ECO con boloñesa Macarrons ECO amb bolonyesa Merluza al all i pebre Luç en all i pebre Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Alubias con chorizo Fesols amb xoriço Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Amanida d'enciam, carlota i brotes de soja Crema de calabacín con tostones caseros Crema de carabasseta amb tostones casolans Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'enciam i remolatxa Sopa de puchero Sopa d'olla Puchero completo Olla completa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i olives Arròs a banda Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pèsols saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Amanida d'enciam, tomaca i mozzarella Sopa de verduras Sopa de verdure Cordon Bleu de pavo con pisto Cordon Bleu de titot amb samfaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de la comarca (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano)-Amanida de la comarca (tomaca amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga) Guiso de lentejas ECO amb calabaza y toque de canela Guisat de lentejas ECO amb carabassa i toc de canella Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Amanida de tomaca, ceba i olives Paella valenciana Tortilla de habas Tritada de faves Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'enciam, poma i dacsas Puchero de garbanzos Olla de cigrons Lomo adobado con patatas gajo Llomello adobat amb creïlles galló Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Coditos a la carbonara Colçets a la carbonara Jurel al horno con calabacín salteado Sorell al forn amb carabasseta saltada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Amanida d'enciam, tonaca i remolatxa Alubias con verduras de temporada Fesols amb verdures de temporada Tortilla francesa con berenjena en tempura Tritada francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)-Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa) Sopa de fideus Sopa de fideus CUINA I TRADICIO GUISADA DE SAN ROQUE GUISADA DE SANT ROC Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'enciam i olives Paella de costillas i ajos tiernos Paella de costelles i alls tendres Boletes de espinacas con salsa casera de remolacha-Boletes d'espinacas amb salsa casolana de remolatxa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida d'enciam, tomaca i ou Lentejas ECO con verduras de temporada Lentejas 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 24 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Macarrones ECO con pisto de verduras de temporada-Macarrons ECO amb samfaina de verdures de temporada Varitas de merluza Varettes de lluç Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'enciam, tonaca i dacsas Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Natxos d'hummus de garrofo i toc de pimentó Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'enciam i remolatxa Sopa de verduras de temporada Sopa de verdures de temporada Pizza casera de jamón york y queso Pizza casolana de pernil dolç i formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada valenciana (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)-Amanida valenciana (encima, tomaca, tonyina, olives i dacsas) Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Tortilla de patata Tritada de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 JORNADA TAILANDIA/JORNADA TAILÀNDIA SOM TUM: Ensalada de papaya SOM TUM: Amanida de papaia PAD THAI: tallarines con pollo y salsa de soja PAD THAI: tallarines amb pollastre i salsa de soja PLA MUK PAD PONG KAREE: calamars fritos con curry PLA MUK PAD PONG KAREE: calamars fregits amb curry KLUAY BUAT CHI: plátano cocido en leche de coco KLUAY BUAT CHI: plàtan cuit en llet de coco Pan blanco-Pa blanc </p>
<p>LUNES / DILLUNS 31 FESTIVO FESTIU</p>			<p>Legumbre y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral Alimentos integrales </p>	<p>Huevos camperos/Ous camperols Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada </p>