

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



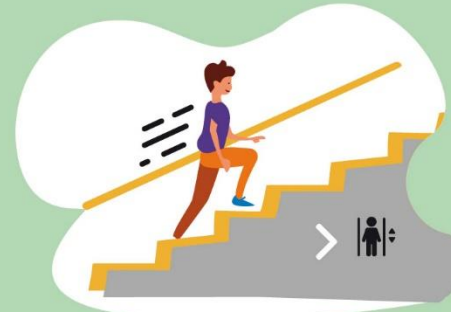
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>JUEVES / DIJOURS 01</p> <p>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</p> <p>QUE RIQUES QUE SANES LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA!</p> <p>Ensalada de lechuga, MANZANA ESPERIEGA y maíz Amanida d'encisam, POMA ESPERIEGA i dacsá</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO </p> <p>Arròs al forn amb cigrons ECO </p> <p>Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 02</p> <p>794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Amanida d'enciam, carlota i dacsá</p> <p>Puchero de garbanzos Olla de cigrons</p> <p>Lomo adobado con patatas gajo Llomello adobat amb creïlles galló Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 05</p> <p>611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Coditos a la carbonara Colçets a la carbonara Merluza al horno con verduras salteadas Lluç al forn amb verdures saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07</p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g</p> <p>Ensalada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)-Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa) Sopa de fideos Sopa de fideos Pollo al curry asado con patatas Pollastre al curri torrat amb creïlles Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 09</p> <p>FESTIVO FESTIU</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 12</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'enciam i remolatxa Sopa de verduras Sopa de verduras 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>MARTES / DIMARTS 13</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada valenciana (lechuga, atún, aceitunas y maíz) Amanida valenciana (encima, tonyina, olives i dacsá) Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de col, maíz y zanahoria Amanida de col, dacsá i carlota</p> <p>Macarrones ECO con pisto de verduras de temporada-Macarrons ECO amb samfaina de verdures de temporada Varitas de merluza Varettes de lluç Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Amanida d'enciam, carlota i dacsá</p> <p>Paella valenciana Nachos de hummus y toque de pimentón Natxos d'hummus i toc de pimentó Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 16</p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Amanida d'enciam, carlota i brotes de soja</p> <p>Lentejas ECO con verduras de temporada Lentilles ECO amb verdures de temporada</p> <p>Muslito de pollo al ast con verduras salteadas Cuixa de pollastre a l'ast amb verdures saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 19</p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y mozzarella Amanida d'enciam, carlota i mozzarella</p> <p>Espirales ECO a la boloñesa </p> <p>Espirals ECO a la bolonyesa </p> <p>Merluza rebozada Lluç arrebossat Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 20</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Amanida d'enciam, remolatxa i dacsá Fideuá de verduras de temporada Fideua de verdures de temporada</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</p> <p>MENU ESPECIAL NAVIDAD: EL TALLER DE LOS SUEÑOS-MENU ESPECIAL NAĐAL: EL TALLER DELS SOMNIS</p> <p>Ensalada especial Amanida especial Surtido salado navideño Surtit salat nadalenc</p> <p>ARRÒS AMB PILOTES DE NADAL</p> <p>"Bola de nieve" (profiteroles de nata) "Bola de nieve" (profiterol amb nata) Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOURS 22</p> <p>890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Amanida d'enciam, ceba i olives Sopa de fideos con garbanzos ECO </p> <p>Sopa de fideos amb cigrons ECO </p> <p>Torta de pisto casero Torta de samfaina casolana Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p> | <p>EDUQUEM EN POSITIU+</p> |