

# 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



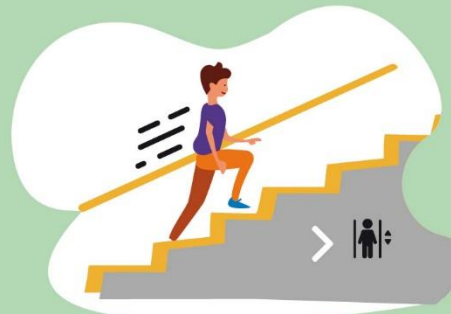
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:




### MARTES / DIMARTS 01

## FESTIVO FESTIU


### MIÉRCOLES / DIMECRES 02

890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g  
Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas  
Amanida d'enciam, ceba i olives  
Sopa de fideus con **garbanzos ECO**  
Sopa de fideus amb **cigrons ECO**   
Coca de pisto  
Coca de samfaina  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 03

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g  
 Ensalada completa  
Amanida completa  
**Paella Valenciana**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES / DIVENDRES 04

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g  
Ensalada de la comarca (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano)-Amanida de la comarca (enciam amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga)  
 **Lentejas ECO** con verduras  
**Llentilles ECO** amb verdures  
Abadejo al horno  
Abadejo al forn  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 07

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Amanida d'enciam i olives  
Coditos a la amatriciana  
Colgets a la amatriciana  
Merluza en su jugo  
Lluç en el seu suc  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc


### MARTES / DIMARTS 08

812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g  
Ensalada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)-Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa)   
**Empedrat**  
Figuritas de pescado  
Figuretes de peix  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral** 

### MIÉRCOLES / DIMECRES 09

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha  
Amanida d'enciam, ceba i remolatxa  
Sopa de pescado  
Sopa de peix  
Pollo a l'ast  
Pollastre a l'ast,Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc


### JUEVES / DIJOUS 10

**LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL**  
**NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA**   
Ensalada de col y zanahoria  
Amanida de col i carlota  
**TACO DE VERDURAS SUPERFOOD**  
Tortilla de patata  
Trita de creïlla  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc


### VIERNES / DIVENDRES 11

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
Ensalada de lechuga, cebolla y huevo  
Amanida d'enciam, ceba i ou  
Hervido valenciano  
Bullit valencia  
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria  
Mandonguilles a la jardinera de pèsols i carlota  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 14

**DIA MUNDIAL DE LA DIABETES**  
**"IGUALANDO LA DIFERENCIA"**  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Amanida d'enciam i carlota  
 **Lentejas ECO** estofadas  
**Llentilles ECO** estofades  
Boquerones en tempura  
Aladros en tempura  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 15

773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
Ensalada de col, zanahoria y remolacha  
Amanida de col, carlota i remolatxa  
Arroz a la cubana con huevo duro  
Arròs a la cubana amb ou dur  
Longanizas con **verduras de temporada**  
Llonganises amb **verdures de temporada**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral** 


### MIÉRCOLES / DIMECRES 16

635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g  
Ensalada de lechuga y manzana  
Amanida d'enciam i poma  
Sopa de verduras  
Sopa de verduras  
Pizza casera de jamón york y queso  
Pizza casolana de pernil dolç i formatge  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc


### JUEVES / DIJOUS 17

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz  
Amanida d'enciam, olives i dacsas  
Potaje de alubias valenciano  
Potatge de fesols valencià  
Tortilla con espinacas  
Trita amb espinacs  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc


### VIERNES / DIVENDRES 18

648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g  
Ensalada ilustrada (lechuga, cebolla, huevo y atún)  
Amanida il·lustrada (enciam, ceba, ou i tonyina)  
 **Espirales ECO** a la napolitana  
**Espirals ECO** a la napolitana  
Merluza en salsa verde  
Lluç en salsa verde  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 21

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
Ensalada valenciana (lechuga, cebolla, atún, aceitunas y maíz)-Amanida valenciana (encima, ceba, tonyina, olives i dacsas)  
 **Macarrones ECO** con boloñesa vegetal  
**Macarrons ECO** amb bolonyesa vegetal  
Merluza en salsa Mery  
Lluç en salsa Meri  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc


### MARTES / DIMARTS 22

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Ensalada de col y zanahoria  
Amanida de col i carlota  
Alubias con verduras  
Fesols amb verdures  
Tortilla francesa  
Trita francesa  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral** 


### MIÉRCOLES / DIMECRES 23

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 calabaza con tostones caseros  
Crema de carabassa amb tostones casolans  
Pollo a la manzana con patatas dado  
Pollastre a la poma amb creïlles dau  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

### JUEVES / DIJOUS 24

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



### VIERNES / DIVENDRES 25

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g  
Ensalada de lechuga, cebolla y maíz  
Amanida d'enciam, ceba i olives  
**Arròs rossejat**  
Croquetas de pollo con guisantes salteados  
Croquetes de pollastre amb pèsols saltats  
**PASTEL DE BONIATO**  
**PASTIS DE MONIATO**  
Pan blanco-Pa blanc  **CUINA I TRADICIO**


### LUNES / DILLUNS 28

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada de lechuga, cebolla y mozzarella  
Amanida d'enciam, ceba i mozzarella  
Sopa de verduras  
Sopa de verduras  
Cordon Bleu de pavo con pisto  
Cordon Bleu de titot amb samfaina  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 29

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g  
Ensalada de la comarca (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano)-Amanida de la comarca (enciam amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga)  
Guiso de **lentejas ECO** con calabaza y toque de canela  
Guisat de **llentilles ECO** amb carabassa i toc de canella  
 Abadejo al horno  
Abadejo al forn  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
**Pan integral-Pa integral** 

### MIÉRCOLES / DIMECRES 30

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Amanida d'enciam i dacsas  
 **Espaguetis ECO** con queso y albahaca  
**Espaguetis ECO** amb formatge i alfàbega  
Tosta de jamón y tomate  
Tosta de pernil i tomaca  
Yogur-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

