

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



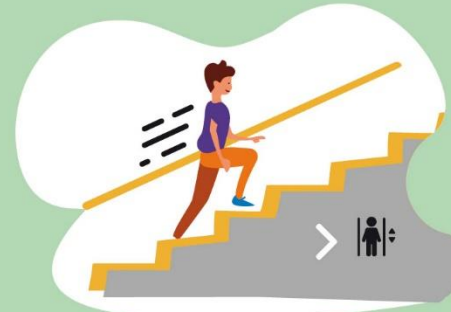
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 09 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada valenciana (lechuga, atún, aceitunas y maíz) Amanida valenciana (encima, tonyina, olives i dacsà)</p> <p> Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrones ECO amb bolonyesa vegetal Merluza al all i pebre Lluç en all i pebre Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 734,1Kcal - 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 Trita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 521,5Kcal - 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 tostons casolans Pollo a la manzana con patatas dado Pollastre a la poma amb creïlles dau Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 562,5Kcal - 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 13 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Amanida d'enciam, 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 16 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y mozzarella Amanida d'enciam, carlota i mozzarella Sopa de verduras Sopa de verduras Cordon Bleu de pavo con pistó Cordon Bleu de titot amb samfaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 602,5Kcal - 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) FIDEUS A LA CASSOLA Merluza rebozada casera Lluç arrebossat casola Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> <p>CUINA TRADICIÓN</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'enciam i dacsà Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela Guisat de lentejas ECO amb carabassa i toc de canel Pizza de jamón y queso Pizza de pernil i formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Amanida d'enciam, ceba i olives Paella valenciana Tortilla de habas Trita de faves Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'enciam, poma i dacsà 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 23 611,5Kcal - 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 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 24 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha Amanida d'enciam, ceba i remolatxa Potaje de garbanzos con verduras de temporada Potatge de cigrons amb verdures de temporada Tortilla francesa con berenjena en tempura Trita francesa amb alberginia en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 614,2Kcal - 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 fideos 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 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'enciam i olives Paella de costillas y ajos tiernos Paella de costelles i alls tendres Boletes de espinacas con salsa casera de remolacha Boletes d'espinacs amb salsa casolana de remolatxa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Amanida d'enciam, carlota i ou Lentejas ECO con verduras de temporada Lentejas ECO amb verdures de temporada Tosta de jamón y tomate Tosta pernil i tomaca Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota Sopa cubierta Sopa cubierta Varitas de merluza Varettes de lluç Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 31 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada valenciana (lechuga, atún, aceitunas y maíz) Amanida valenciana (encima, tonyina, olives i dacsà) ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y QUESO BLUE ARRÒS MELÓS DE CARABASSA I FORMATGE BLUE Nachos con hummus con toque de pimentón Natxos amb hummus amb toc de pebre roig Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>			<p>CLUB nutrifriends por el planeta</p>