

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



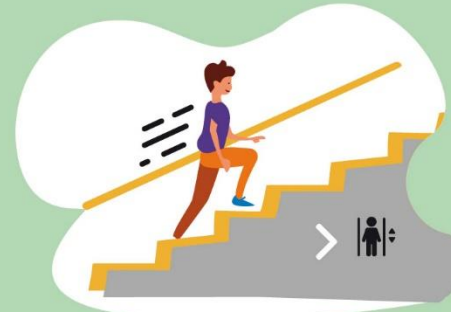
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:





LUNES / DILLUNS 06

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y mozzarella
 Amanida d'enciam, carlota i mozzarella
 Canelones gratinados
 Canelons gratinats
 Boquerones en tempura con zanahoria salteada
 Aladros en tempura amb carlota saltada
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Amanida d'enciam i olives
 Sopa cubierta
 Sopa coberta
 Pizza casera de jamón y queso
 Pizza casolana de pernil i formatge
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Amanida d'enciam i carlota
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
 Caballa al horno con guisantes y zanahoria
 salteados-Verat al forn amb pèsols i carlota saltada
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g
 Ensalada valenciana (lechuga, atún, aceitunas y maíz)
 Amanida valenciana (encima, tonyina, olives i dacsas)
 Sopa de pescado
 Sopa de peix
 Hamburguesa completa con patatas fritas
 Hamburguesa completa amb creïlles fregides
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada de lechuga, manzana y maíz
 Amanida d'enciam, poma i dacsas
 Guiso de pavo
 Guisat de titot
 Tortilla de patata
 Truita de creïlla
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 14

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
 Amanida d'enciam, ceba i remolatxa
 Crema de **verduras de temporada**
 Crema de **verduras de temporada**
 Pollo a la naranja
 Pollastre a la taronja
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 21

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)
 Potaje de **garbanzos ECO**
 Potatge de **cigrons ECO**
 Longanizas con **verduras de temporada**
 Longanises amb **verdures de temporada**
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 28

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
 Ensalada de col y zanahoria
 Amanida de col i carlota
OLLA VALENCIANA
 Tortilla francesa con calabacín salteado
 Truita francesa amb carabasseta saltada
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 01

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Amanida d'enciam i remolatxa
Macarrones ECO a la boloñesa
Macarrons ECO a la bolonyesa
 Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén
 Abadejo al forn amb mussolina d'all i oli al graten
 Yogur-logurt
 Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g
 Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
 Amanida d'enciam, ceba i olives
Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral
Caldo de l'iaia tradicional amb pollastre de corral
Coca tomacat
Coca tomacat
 Yogur-logurt
 Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

JORNADA ITALIANA
INSALSATA DI CESAR: Ensalada de lechuga, jamón york y salsa César
 Amanida d'enciam, pernil doolç i salsa cesar
PASTA E FIGIOLE: Espirales con panceta y tomate
 Espirals amb cansalada i tomaca
JOVE STRAPAZZATE DI FUNGI: Revuelto de champiñón con picos-Remenat de xampinyons i tostons
 Yogur natural con topping de fruta
 logurt natural amb topping de fruita

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

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 verdure
 Merluza rebozada
 Lluç arrebossat
 Yogur-logurt
 Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 02

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
 Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y manzana-Amanida completa d'enciam, ceba, carlota, dacsas i poma
 Potaje de garbanzos a la mediterránea
 Potatge de cigrons a la mediterrània
 Tortilla francesa
 Truita francesa
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 09

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Amanida d'enciam i dacsas
 Fideuá de **verduras de temporada**
 Fideua de **verdures de temporada**
 Buñuelos de brandada de bacalao al horno con berenjena salteada-Bunyols de brandada de bacallà al forn amb alberginía saltada
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 16

625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g
 Ensalada completa
 Amanida completa
Arroz al horno
Arros al forn
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 23

¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!
 Ensalada de col, zanahoria y remolacha
 Amanida de col, carlota i remolatxa
PAELLA DE ALCACHOFAS
PAELLA DE CARXOFES
 Entremeses
 Entremesos
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



La Paella de Alcachofas será realizada por el maestro arrocero Carlos Sendra



VIERNES / DIVENDRES 03

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
 Amanida d'enciam, carlota i brotes de soja
 Crema de boniato con tostones caseros
 Crema de moniato amb tostons casolans
Pollo al ast con verduras salteadas
Pollastre a l'ast amb verdure salteades
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

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 con formatge fresc, oli d'oliva i orenga)
Lentejas ECO con chorizo
Lentilles ECO amb xoriço
 Merluza en salsa mery
 Lluç en salsa meri
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

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)
 Alubias con **verduras de temporada**
 Fesols amb **verdures de temporada**
 Albóndigas a la jardinera
 Mandonguilles a la jardinera
 Yogur-logurt
 Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
 Amanida d'enciam, olives i dacsas
Lentejas ECO con **verduras de temporada**
Lentilles ECO amb **verdures de temporada**
 Pollo con mostaza y miel
 Pollastre amb mostassa i mel
 Fruta de temporada-Fruta de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

