

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



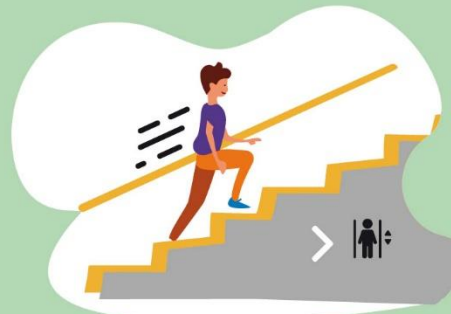
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:





Síguenos en:
SERUNION_EDUCA



La **Paella valenciana** del día 16 será
realitzat per el nostre arrosser
Carlos Sendra.



VÍDEO CUINA I
TRADICIÓ



amb
nutrifriends
por
el planeta

LUNES / DILLUNS 06

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de lechuga, zanahoria y mozzarella
Amanida d'enciam, carlota i mozzarella
Sopa a la jardineria
Sopa da la jardineria
Pechuga de pollo empanado con pisto
Pit de pollastre empanat amb samfaina
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

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

LUNES / DILLUNS 20

620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de col y zanahoria
Amanida de col i carlota
Sopa de verduras
Sopa de verduras
Hamburguesa completa con patatas
Hamburguesa completa amb creïlles
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, zanahoria y mozzarella
Amanida d'enciam, carlota i mozzarella
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Potatge de cigrons a la mediterrània
Tortilla de patata
Trita de creïlla
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Amanida d'enciam, carlota i ceba
Fabada: Alubias con chorizo
Favada: Fesols amb xoriço
Abadejo en salsa verde
Abadejo en salsa verda
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 14

771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Amanida d'enciam, ceba i remolatxa
Lentejas ECO estofadas
Lentilles ECO estofades
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Trita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 21

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada valenciana (lechuga, atún, aceitunas y maíz)
Amanida valenciana (encima, tonyina, olives i dacsca)
Crema de boniato con tostones caseros
Crema de moniato amb tostons casolans
Pollo al ast con **verduras** salteadas
Pollastre a l'ast amb **verdures** saltades
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MARTES / DIMARTS 28

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Amanida d'enciam, poma i dacsca
Fideuá de **pescado de lonja**
Fideua de **peix de la llotja**
Croquetas de pollo con guisantes salteados
Croquetes de pollastre amb pèsols saltats
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 01

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
Sopa de puchero
Sopa d'olla
Puchero completo
Olla completa
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g
Ensalada de lechuga y maíz
Amanida d'enciam i dacsca
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Salchicha frankfurt
Salsitxa frankfurt
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g
salada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)
Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa)
Sopa de fideus
Sopa de fideus
Pizza casera de jamón york y queso
Pizza casolana de pernil dolç i formatge
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'enciam i remolatxa
Lentejas ECO con chorizo
Lentilles ECO amb xoriço
Tortilla francesa
Trita francesa
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g
Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
Amanida d'enciam, ceba i olives
Espirales ECO a la boloñesa
Espirals ECO a la bolonyesa
Varitas de merluza-Varetes de luç
Degustació de llet fresca de
"LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX"
Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 02

562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g
Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'enciam i remolatxa
Crema de calabaza con tostones caseros
Crema de carabassa amb tostons casolans
Ragout de cerdo en salsa
Ragout de porc en salsa
Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 09

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Amanida d'enciam, carlota i remolatxa
Espaguetis ECO con queso y albahaca
Espaguetis ECO amb formatge i alfàbega
Tosta de jamón y tomate
Tosta de pernil i tomaca
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 16

MENU ESPECIAL FALLAS
DESPERTA: Ensalada valenciana
Amanida valenciana
NIT DEL FOC: Paella valenciana
TRÓ DE BAC: Rollito de jamón york y queso
Rotillet de pernil dolç i formatge
TARONJA VALENCIANA con canela-amb canella
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 23

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Amanida d'enciam, carlota i dacsca
Arròs a banda
Abadejo a las finas hierbas
Abadejo a les fines herbes
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 30

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g
Ensalada de lechuga y maíz
Amanida d'enciam i dacsca
Sopa de fideus con **garbanzos ECO**
Sopa de fideus amb **cigrons ECO**
Coca tomacat
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 03

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:90,9g
Ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Amanida d'enciam, ceba i olives
Lentejas ECO con **verduras de temporada**
Lentilles ECO amb **verduras de temporada**
Buñuelos de brandada de bacalao al horno
Bunyols de brandada de bacallà al forn
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:98,9g
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Amanida d'enciam, poma i dacsca
Puchero de garbanzos
Olla de cigrons
Tortilla de habas
Trita de faves
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

FESTIVO
FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 24

LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL
NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Amanida d'enciam, carlota i brotes de soja
MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL
Nachos con hummus con pimentón y aceite de oliva- Natxos d'hummus amb pimentó i oli d'oliva
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
Ensalada completa de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y huevo-Amanida completa d'enciam, ceba, carlota, dacsca i ou
ARROZ AL HORNO CON BACALAO
ARRÒS AL FORN AMB BACALLÀ
Fruta de temporada
Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

