

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



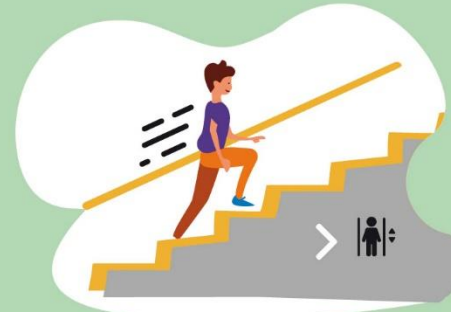
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 02

601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
 Ensalada de col lombarda, tomate y pepino
 Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre
 Guiso de ternera con guisantes
 Guisat de vedella amb pèsols
 Abadejo crujiente casero
 Abadejo cruixent cassolà
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 03

602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Amanida d'encisam i remolatxa
 Crema de **legumbres ECO**
 Crema de **llegums ECO**
 Solomillo en su jugo
 Rellom en el seu suc
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



LUNES / DILLUNS 08

602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Amanida d'encisam i remolatxa
 Tallarines con **verduras de temporada**
 Tallarines amb **verdures de temporada**
 Gallo San Pedro al limón
 Gall Sant Pere a la llima
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 09

628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g
Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada
Amanida d'encisam, poma, formatge fresc i mangrana
Arròs amb fessols i naps
 Alitas de pollo crujientes
 Aletes de pollastre cruixents
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



MIÉRCOLES / DIMECRES 10

603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g
 Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
 Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives
Caldereta de rape
Caldereta de rap
 Tortilla con queso
 Truita amb formatge
 Lácteo-Lacti
 Pan blanco-Pa blanc



JUEVES / DIJOURS 04

677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g
 Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
 Amanida d'encisam, olives i carlota
Arroz al horno con garbanzos ECO
Arròs al forn amb cigrons ECO
 Tosta de **titaina**
 Lácteo-Lacti
 Pan blanco-Pa blanc



JUEVES / DIJOURS 11

642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Amanida d'encisam, tomaca i dacsa
Lentejas ECO con costillas
Lentejas ECO amb costelletes
Coca de verduras de temporada
Coca de verduras de temporada
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



VIERNES / DIVENDRES 05

607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g
 Ensalada de tomate, cebolla y maíz
 Amanida de tomaca, ceba i dacsa
 Sopa de **verduras de temporada** con fideos
 Sopa de **verdures de temporada**
Tortilla de patata
Truita de creïlla
 Macedonia casera-Macedonia cassolà
 Pan blanco-Pa blanc



LUNES / DILLUNS 15

602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Amanida d'encisam i remolatxa
Espaguetis ECO a la carbonara de salmón
Espaguetis ECO a la carbonara de salmón
Tortilla francesa
Truita francesa
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 16

664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g
 Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria
 Amanida d'encisam, olives, carlota
 Arroz a la cubana con **huevo duro**
 Arròs a la cubana con **ou dur**
 Longanizas con **verduras de temporada**
 Llonganisses amb **verdures de temporada**
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 17

627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g
 Ensalada de lechuga, maíz y queso
 Amanida d'encisam, dacsa i formatge
Garbanzos ECO estofados con **acelgas frescas**
Cigrons ECO estofats con **bledes fresques**
 Cabeza de lomo en salsa
 Cap de llom en salsa
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



JUEVES / DIJOURS 18

636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g
 Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria
 Amanida de tomaca, ceba i carlota
 Crema de zanahoria
 Crema de carlota
 Pizza jamón york i queso
 Pizza pernil dolç y queso
 Lácteo-Lacti
 Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 19

602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g
 Queso y tomate con orégano y aceite de oliva
 Formatge i tomaca amb orenga i oil d'oliva
 Estofado de fessols y **verduras de temporada**
 Estofat de alubias y **verdures de temporada**
 Calamares a la andaluza caseros
 Calamars a l'andalusa cassolans
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 22

621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g
 Ensalada de lechuga y maíz
 Amanida d'encisam i dacsa
 Canelones gratinados
 Canelons gratinats
 Merluza en su jugo
 Lluc en el seu suc
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 23

629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g
 Ensalada de col lombarda, tomate y pepino
 Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre
Lentejas ECO con **judías verdes frescas**
Lentilles ECO amb **bajoqueta fresca**
 Tortilla con **verduras de temporada**
 Truita amb **verdures de temporada**
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 24

625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g
 Ensalada de tomate, cebolla y maíz
 Amanida de tomaca, ceba i dacsa
 Crema de **calabacín**
 Crema de **carabasseta**
 Pollo al horno con tomatitos al horno
 Pollastre al forn amb tomaca al forn
 Batido casero (macedonia de temporada con leche)
 Batutcassolà (macedonia de temporada amb llet)
 Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 25

604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g
 Ensalada de lechuga tomate y maíz
 Amanida d'encisam, tomaca i dacsa
Sopa de cocido
Sopa d'olla
Garbanzos ECO, verduras y pelota
Cigrons ECO, verduras i pilota
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 26

609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g
 Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria
 Amanida d'encisam, olives, carlota
Lluc en all i pebre
Pisto de verduras
Samfaina
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



LUNES / DILLUNS 29

618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g
 Ensalada de lechuga, maíz y manzana
 Amanida d'encisam, dacsa i poma
 Coditos napolitana
 Coditos napolitana
 Buñuelos de bacalao
 Bunyols de bacallà
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 30

600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g
 Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate
 Amanida d'encisam, olives i tomaca
 Guiso de alubias con **verduras de temporada**
 Guisat de fèsols amb **verdures de temporada**
 Tortilla con atún
 Truita amb tonyina
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



Ingrediente ecológico



Huevo de gallinas camperas



Producto integral



Plato tradicional

Verdura de temporada



Producto local y de proximidad



Plátano de canarias