

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



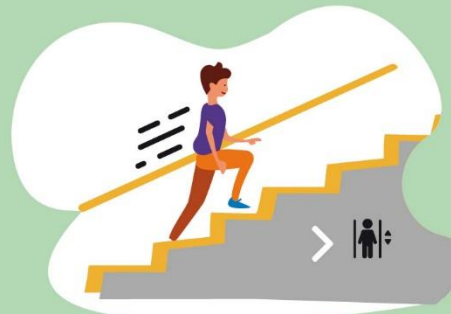
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 10 618,8Kcal - 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</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 600,9Kcal - 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 y chorizo Guisat de fèsols amb verdures i xoriç Tortilla con atún Truita amb tonyina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de calabaza Crema de carabassa Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brasejat amb floricol en tempura Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge Entremeses Entremessos Paella valenciana Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Suquet de peix Lomo con mazorca de maíz Llom amb panotxa de dacsa Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potatge de cigrons ECO amb espinacs fresques Hamburguesa completa Hamburguesa completa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanidad'encisam, tomaca i olives Crema de calabacín Crema de carabasseta Muslito de pollo al ast Cuixeta de pollastre a l'ast YOGUR NATURAL CON KIVI IOGURT NATURAL AMB KIVI Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 20 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà Paella marinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Lentejas estofadas con napicol Lentilles estofadas amb napicol Tortilla francesa con champiñons salteados Truita francesa amb xampinyons saltats Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Panaché de quesos Companatge de formatges Fideuá Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de verduras Crema de verdures Pechuga de pollo empanada Petxuga de pollastre empanada Lácteo-Lacti Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Ensalada de col lombarda, tomaca i cogombre Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Guiso de pavo con guisantes Guisat de titot amb pèsols Merluza crujiente casero Lluç cruixent cassolà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES 27/ DIJOURS 27 607,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, olives i carlota EMPEDRAT Tosta de titaina Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Garbanzos salteados con jamón y cebolla Cigrons saltejats amb pernil i ceba Tortilla de patata Truita de creïlla Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 31 602,9Kcal - 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</p>			<p>Ingrediente ecológico Huevo de gallinas camperas Producto integral Plato tradicional Verdura de temporada Pescado azul</p>	<p>Producto local y de proximidad</p>