

# 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**



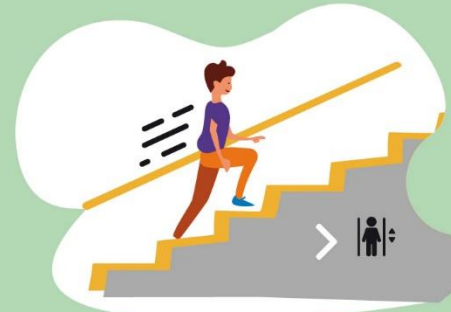
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entitats col·laboradores:



<p><b>LUNES / DILLUNS 07</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Tortilla de atún Trita de besugo Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 01</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa <b>Arròs amb fesols i naps</b> Alitas de pollo crujientes Aletes de pollastre cruixents Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 02</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives <b>Caldereta de rape</b> <b>Caldereta de rap</b> Tortilla con queso Fruita amb forrmatge Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOS 03</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca <b>Lentejas ECO</b> con costillas <b>Lentejas ECO</b> amb costelletes <b>Coca de verduras de temporada</b> <b>Coca de verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 04</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga Crema de verduras Crema de verdures Albóndigas en salsa de <b>calabaza</b> Mandonguilles en salsa de <b>carabassa</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 14</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsca Canelones gratinados Canelons gratinats Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 08</b> 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 <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana con <b>ou dur</b> Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Llonganisses amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 09</b> 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 alubias y <b>verduras de temporada</b> Estofat de fesols i <b>verdures de temporada</b> Calamares a la andaluza caseros Calamars a l'andalusa cassolans Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOS 10</b> 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 <b>Zumo de naranja natural-Suc de taronja natural</b> Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 11</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso Amanida d'encisam, dacsca i formatge <b>Garbanzos ECO</b> salteados con jamón y cebolla <b>Cigróns ECO</b> saltats amb pernil i ceba Cabeza de lomo en salsa Cap de llom en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 21</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsca Canelones gratinados Canelons gratinats Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 15</b> 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 <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Lentilles ECO</b> amb <b>bajoqueta fresca</b> Tortilla con <b>verduras de temporada</b> Trita amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 16</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca Crema de <b>calabacín</b> Crema de <b>carabasseta</b> Pollo al horno con patatas Pollastre al forn amb creïlles Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOS 17</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca <b>Sopa de cocido</b> <b>Sopa d'olla</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pelota</b> <b>Cigróns ECO, verduras i pilota</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 18</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota <b>Pisto de verduras</b> <b>Samfaina</b> <b>Arròs rossejat</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 28</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 22</b> 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 <b>verduras de temporada</b> Guisat de fèsols amb <b>verdures de temporada</b> Tortilla de patatas Trita de creïlles Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 23</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Amanida d'encisam, tomaca, <b>ou dur</b> Crema de <b>calabaza</b> Crema de <b>carabassa</b> Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brasejat amb floricol en tempura Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOS 24</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso Amanida d'encisam iceberg, dacsca i formatge Entremeses Entremessos <b>OLLA CHURRA</b> <b>Zumo de naranja natural</b> <b>Suc de taronja natural</b> Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 25</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate i maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsca <b>Suquet de peix</b> Lomo con mazorca de maíz Llom amb panotxa de dacsca Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 28</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomaca Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>				<p><b>Verdura de temporada</b> <b>Producto ecológico</b> <b>Huevo de gallinas camperas</b> <b>Pescado azul</b> <b>Plato tradicional</b></p>