

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



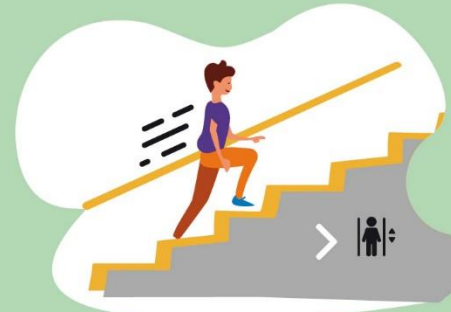
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>VIERNES / DIVENDRES 01 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Crema de calabacín Crema de carabsseta Paninis de atún Paninis de tonyina Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 04 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma Arroz meloso Arròs melós Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 05 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Garbanzos ECO estofados Cigrons ECO estofats Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brasejat amb floricol en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 06 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Suquet de peix Lomo adobado con guarnición Llom adobat amb guarnició Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 07 605,9Kcal - 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 Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Vichyssoise de puerros Vichyssoise de porros Tortilla de patata con berenjena Truita de creïlla amb albergina Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Amanida d'encisam i tomaca Macarrones ECO boloñesa Macarrones ECO bolonyesa Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 DÍA DEL PICNIC Patatas chips Bocadillo longanizas con patatas Fruta de temporada Huevos de pascua </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Crema de verduras Crema de verduras Hojaldre de york y queso Pasta fullada de york i formatge Papas y refrescos Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Amanida d'encisam, carlota i remolatxa Sopa de verduras con fideos Sopa de verduras amb fideos Tortilla de patata con calabacín en tempura Truita de creïlla amb carabasseta en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives Lentejas a la riojana Llentilles a la riojana Tortilla con queso Nuggets de pescado con guarnición Nuggets de peix amb guarnició Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Arros meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Pescado al horno con cebolla caramelizada Peix al forn amb ceba caramelitzada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc </p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 641,4Kcal - 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 verdure Paninis de jamón Paninis de pernil Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>