

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 02</p> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate y pepino</p> <p>Amanida d'encisam de tomata i cogombre</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Crema de verdúres</p> <p>Albóndigas en salsa de calabaza</p> <p>Mandonguilles en salsa de carabassa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 03</p> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i remolatxa</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Alitas de pollo crujientes con guarnición</p> <p>Aletes de pollastre cruixents amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</p> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Amanida russa</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 05</p> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Lentejas ECO con costillas</p> <p>Lentejas ECO amb costelletes</p> <p>Coca de verduras de temporada</p> <p>Coca de verduras de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 06</p> <p>602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Coditos a los tres quesos</p> <p>Colzets als tres formatges</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 09</p> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Croquetas de pollo al horno</p> <p>Croquetes de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i formatge</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Pollo al curry con arroz basmati</p> <p>Pollastre al curry amb arròs basmati</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12</p> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i carlota</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Crema de carlota</p> <p>Pizza jamón york i queso</p> <p>Pizza pernil dolç i queso</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13</p> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, queso y tomate</p> <p>Amanida d'encisam, formatge i tomaca</p> <p>Llentilles estofadas</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Longanisses amb verdures de temporada</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Espirales de atún y tomate</p> <p>Espirales de tonyina i tomata</p> <p>Merluza en su jugo con champiñones</p> <p>Lluç en el seu suc amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17</p> <p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i cogombre</p> <p>Lentejas ECO</p> <p>Lentilles ECO</p> <p>Tortilla con verduras de temporada</p> <p>Truita amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Amanida de tomaca, ceba i dacsa</p> <p>Sopa de estrellas-Sopa d'estreles</p> <p>HAMBURGUESA DE SALMÓN Y CALABAZA con patatas</p> <p>HAMBURGUESA DE SALMÓN I CARABASSA amb creïlles</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19</p> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>San Jacobo con patatas</p> <p>San Jacobo amb creïlles</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz con longanizas</p> <p>Arròs amb llonganisses</p> <p>Tosta de jamón serrano con tomate</p> <p>Tosta de pernil amb tomata</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i poma</p> <p>Arroz meloso</p> <p>Arròs melós</p> <p>Albóndigas de bacalao al horno</p> <p>Mandonguilles de bacallà al forn</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Amanida d'encisam, olives i tomaca</p> <p>Garbanzos ECO con jamón</p> <p>Cigrons ECO amb pernil</p> <p>Lomo adobado con coliflor en tempura</p> <p>Llom adobat amb coliflor en tempura</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, ou dur</p> <p>Crema Vichyssoise</p> <p>Crema Vichyssoise</p> <p>Tortilla de patata con berenjena</p> <p>Truita de creïlla amb albergina</p> <p>Lácteo-Lacti</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26</p> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso</p> <p>Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge</p> <p>Entremeses</p> <p>Entremessos</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Jamón braseado con guarnición SG</p> <p>Pernil brasejat amb guarnició SG</p> <p>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN</p> <p>COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30</p> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Amanida d'encisam i tomaca</p> <p>Macarrones ECO boloñesa</p> <p>Macarrones ECO bolonyesa</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lluç en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 31</p> <p>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</p> <p>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) / AMANIDA CASA DE LOS DUENDES (tomaca, formatge fresc i orenga)</p> <p>OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque)</p> <p>OLLETA DE MAG (arròs amb pollastre i bolets del bosc)</p> <p>UEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacor)</p> <p>OU DE DRAGÓ (Remenat d'ou, creïlla i bacon)</p> <p>DULCE DEL HADA (helado encantado)</p> <p>DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat)</p> <p>TRONCO MÁGICO (pan integral)</p> <p>TRONC MÀGIC (pa integral)</p>			