

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



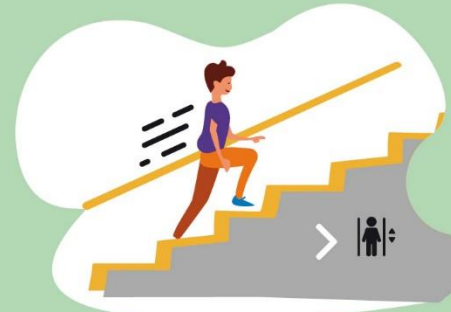
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Hojaldre de york y queso Pasta fullada de york i formatge Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada de garbanzos ECO con verduras de temporada  Amanida de cigrons ECO amb verdures de temporada Hamburguesa completa Hamburguesa completa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Sopa de pescado Sopa de peix Longanizas con pisto Llonganisses amb samfaina Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur Entremeses Entremesos  Fideuá Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsá Sopa de verduras de temporada con fideus Sopa de verduras de temporada amb fideus Paninis de jamón york Paninis de pernil dolç Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, tomate y pepino Amanida d'encisam, tomaca i cogombre Lentejas a la riojana Llenties a la riojana Hamburguesa de salmón y calabaza con patatas Hamburguesa de salmó y carabassa amb creïlles Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, olives i carlota Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre amb 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 10 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de patata con calabacín en tempura Trita de creïlla amb carabasseta en tempura Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Coditos a los tres quesos Colzets als tres formatges Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Amanida d'encisam, carlota i remolatxa Arròs amb fesols i naps  Alitas de pollo crujientes con guarnición Aletes de pollastre cruixents amb guarnició Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam, remolatxa i olives Caldereta de rape  Caldereta de rap  Tortilla con queso  Truita amb forrmatge Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsá  Lentejas ECO con costillas  Lentejas ECO amb costelletes Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensaladilla rusa Ensalada russa Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota  Espaguetis ECO a la carbonara  Espaguetis ECO a la carbonara Filete de aguja de cerdo en salsa con patatas al horno Filet d'agulla de porc en salsa amb creïlles al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Fritura de pescado Fritada de peix Macedonia casera-Macedònia cassolà Pan blanco-Pa blanc</p>			