

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



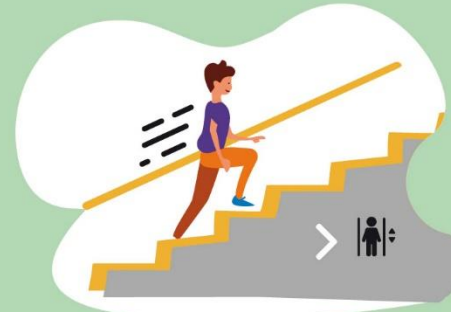
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 12 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Amanida d'enciam, tomaca i mozzarella Macarrones a la napolitana Macarrons a la napolitana Varitas de merluza Varetes de lluç Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'enciam, poma i dacsa Fideuá de verduras de temporada Fidea de verdures de temporada Merluza al horno con muselina de alioli al gratén Lluç al forn amb mussolina d'all i oli al graten Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Amanida de tomaca, ceba i olives Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideus amb cigrons ECO Torta de embutido valenciano Torta d'embutit valencià Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 15 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'enciam i dacsa Guiso de ternera con patata y verduras de temporada Guisat de vedella amb creïlles i verdures de temporada Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Trita francesa amb verdures fresques saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada de la comarca (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano)-Amanida de la comarca (tomaca amb formatge fresc, oli d'oliva i oregana) Lentejas ECO con verduras de temporada y arroz Llenties ECO amb verdures de temporada i arròs Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'enciam i olives Espirales ECO con caballa y tomate Espirals ECO amb cavalla i tomata Delicias de pescado Delicies de peix Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota PAELLA VALENCIANA Coca <i>forcida</i> de verduras de temporada Coca <i>forcida</i> de verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa) Empedrat Tortilla de queso Trita de formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Amanida d'enciam, tomaca i remolatxa Suquet de peix Jamoncitos de pollo con patatas en salsa de naranja Pernilets de pollastre amb creïlles en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida d'enciam, tomaca i ou Crema de calabacín con picatostes Crema de carabasseta amb tostones Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsols i carlota Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 26 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'enciam i carlota Lentejas ECO estofadas Llenties ECO estofades Boquerones en tempura Aladroc en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada ilustrada (tomate, cebolla, huevo y atún) Amanida il·lustrada (tomaca, ceba, ou i tonyina) Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostones casolans Pollo al horno con calabacín en tempura Pollastre al forn amb carabasseta en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Amanida d'enciam i poma Espaguetis ECO a la carbonara de salmón Espaguetis ECO a la carbonara de salmó Tortilla con espinacas Trita amb espinacs Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 29 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Amanida de tomaca, olives i dacsa Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencià Pizza casera de jamón york y queso Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 30 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Longanizas con pisto Llonganises amb samfaina Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Huevos camperos/Ous camperols



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/Fruita i verdura de temporada

