

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



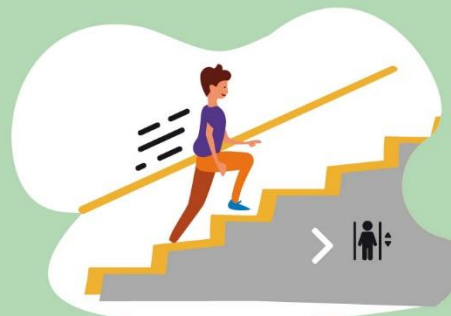
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:



LUNES / DILLUNS 03 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada valenciana (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)-Amanida valenciana (encima, tomaca, tonyina, olives i dacsà)  Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons amb bolonyesa vegetal Merluza al all i pebre Lluç en all i pebre Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 04 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'enciam i remolatxa  Sopa de puchero Sopa d'olla Pollo a la manzana con patatas dado Pollastre a la poma amb creïlles dau Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral 	MIÉRCOLES / DIMECRES 05 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i olives  Arros rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pèsols saltats Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 06 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Amanida d'enciam, carlota i brotes de soja Crema de calabacín con tostones caseros Crema de carabasseta amb tostons casolans ilete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de ma Filet d'agulla de porc a la mel amb panotxa de dacsà Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 07 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, col y zanahoria Amanida d'enciam, col i carlota  Arroz a la cubana Arrós a la cubana Tortilla de patata Truita de creïlla Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc	
LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Amanida d'enciam, tomaca i mozzarella Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Cordon Bleu de pavo con pisto Cordon Bleu de titot amb samfaina Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g 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 orenga)  Espaguetis ECO con salsa carbonara Espaguetis ECO amb salsa carbonara Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral 	MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO FESTIU		JUEVES / DIJOURS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Amanida de tomaca, ceba i olives  Paella valenciana Tortilla francesa con quesito Truita francesa amb formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Amanida d'enciam, poma i dacsà  Puchero de garbanzos Olla de cigrons Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo Filet de llomello en salsa al forn amb creïlles galló Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 17 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:32,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga, col y zanahoria Amanida d'enciam, col i carlota Coditos a la amatriciana Colçets a l'amatriciana Merluza al horno con calabacín salteado Lluç al forn amb carabasseta saltada Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 18 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Amanida d'enciam, tonaca i remolatxa Sopa de ave Sopa d'au Hamburguesa completa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral 	MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)-Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa)  Crema de verduras Crema de verdures GUISADA DE SAN ROQUE  GUISADA DE SANT ROC Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'enciam i olives Boletes de espinacas con salsa casera de remolacha Boletes d'espinacs amb salsa casolana de remolatxa Paella de costillas y ajos tiernos Paella de costelles i alls tendres Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida d'enciam, tomaca i ou  Lentejas ECO con chorizo y jamón Lentilles ECO amb xoriç i pernil Tosta gratinada de champiñones, jamón york y bechamel-Tosta gratinada de xampinyons, pernil dolç i beixamel Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc	
LUNES / DILLUNS 24 653,3 Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de col y zanahoria (lechuga, col, zanahoria)- Amanida de col i carlota (enciam, col i carlota)  Macarrones ECO bolonyesa Macarrons ECO boloñesa Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 25 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'enciam i remolatxa Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Muslito de pollo al ast con champiñones salteados  Cuixa de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral-Pa integral 	MIÉRCOLES / DIMECRES 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada valenciana (lechuga, tomate, atún, aceituna y maíz)-Amanida valenciana (encima, tomaca, tonyina i dacsà) Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Pizza casera york y queso Pizza casolana de york i formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'enciam, tonaca i dacsà Nachos de hummus y toque de pimentón Natxos d'hummus i toc de pimentó Arroz al horno con garbanzos ECO  Arros al forn amb cigrons ECO Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 28 JORNADA TAILANDIA/TAIÀNDIA SOM TUM: Ensalada de papaya SOM TUM: Amanida de papaia PAD THAI: tallarines con pollo y salsa de soja PAD THAI: tallarines amb pollastre i salsa de soja PLA MUK PAD PONG KAREE: calamares fritos con curry PLA MUK PAD PONG KAREE: calamars fregits amb curry KLUAY BUAT CHI: plátano cocido en leche de coco KLUAY BUAT CHI: plàtan cuit en llet de coco 	
LUNES / DILLUNS 31 FESTIVO FESTIU		Legumbre y pasta ecológica  Llegum i pasta ecològica Pan integral/Pa integral  Alimentos integrales			Huevos camperos/Ous camperols  Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada 