

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



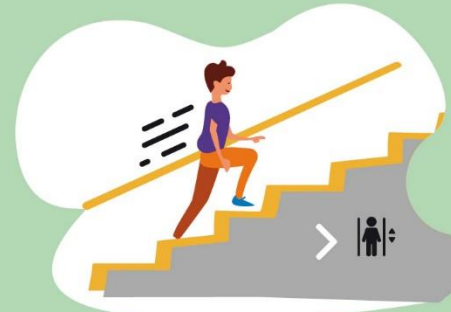
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>JUEVES / DIJOURS 01 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! QUE RIQUES QUE SANES LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA! Ensalada de lechuga, MANZANA ESPERIEGA y maíz Amanida d'encisam, POMA ESPERIEGA i dacsa Entremeses Paella valenciana Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada Amanida variada  Puchero de garbanzos Olla de cigrons Hamburguesa con patatas gajo-Hamburguesa en salsa al forn amb creïlles galló Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 05 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada mixta Amanida mixta Coditos a la amatriciana Colçets a l'amatriciana Merluza al horno con verduras salteadas Lluç al forn amb verdres saltades Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Crema de verduras Crema de verdres Guisada de San Roque Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 08 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 12 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada valenciana Amanida valenciana Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Pizza de york y queso Pizza de york i formatge Yogur-logurt Pan integral-Pa integral </p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 653,3 Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada completa Amanida completa  Macarrones ECO boloñesa Macarrons ECO boloñesa Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada jardinera Amanida jardinera Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Pollo al curry con verduras salteadas Pollastre al curry amb verdres saltades Fruta-Fruita  Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània Nachos de hummus de garrofon y toque de pimentó Natxos d'hummus de garrofo i toc de pimentó  Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO  Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de la comarca Amanida de la comarca  Sopa de puchero Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Amanida variada Arroz caldoso con pollo y champiñones Arròs caldós amb pollastre i xampinyons Filete de lomo con pisto-Filet de llomello amb samfaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada mixta Amanida mixta Fideuá Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'all i oli al graten Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta 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 / DIJOURS 22 MENU ESPECIAL NAVIDAD: EL TALLER DE LOS SUEÑOS-MENU ESPECIAL NADAL: EL TALLER DELS SOMNIS Ensalada especial Amanida especial ARRÒS AMB PILOTES DE NADAL PIZZA CON COPITOS DE NIEVE PIZZA AMB FLOCS DE NEU COPA TURRON-COPA DE TORRÓ Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p>CUINA I TRADICIO</p>