

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



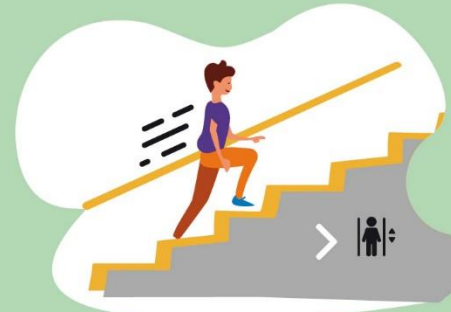
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 09 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada valenciana Amanida valenciana Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons amb bolonyesa vegetal Merluza al all i pebre Lluç en all i pebre Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de la comarca Amanida de la comarca Sopa de ave Sopa d'au Pollo a la manzana con patatas dado Pollastre a la poma amb creïlles dau Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada mixta Amanida mixta Arròs rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pèsols saltats Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Arroz a la cubana Arròs a la cubana Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Amanida variada Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb tostons casolans Ragout de cerdo con calabacín Ragout de porc amb carabasseta Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada especial Amanida especial FIDEUS A LA CASSOLA CUINA I TRADICIO Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada ilustrada Amanida il·lustrada Guiso de lentejas ECO estofadas Guisat de lentilles ECO estofades Milhojas de mozzarella y jamón Milfulles de mozzarella i pernil Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània Paella valenciana Tortilla francesa con queso Trita francesa amb formatget Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Amanida completa Puchero de garbanzos Olla de cigrons Filete de lomo en salsa al horno con patatas Filet de llomello en salsa al forn amb creïlles Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada campestre Amanida campestre Coditos a la amatriciana Colçets a l'amatriciana Merluza en salsa con verduras salteadas Lluç amb salsa i verdures saltades Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada valenciana Amanida valenciana Sopa de ave Sopa d'au Hamburguesa completa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Crema de verduras Crema de verdures Pollo asado con cous cous Pollastre torrat amb cous cous Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada especial Amanida especial Boletes de espinacas con salsa casera de remolach Boletes d'espínacs amb salsa casolana de remolatx Paella de costillas y ajos tiernos Paella de costelles i alls tendres Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lentejas ECO con chorizo y jamón Lentilles ECO amb xoriç i pernil Tosta gratinada de jamón york Tosta gratinada de pernil dolç Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 30 653,3 Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada variada Amanida variada Macarrones ECO bolonyesa 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>MARTES / DIMARTS 31 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada mixta Amanida mixta Nachos con hummus de garrofón y toque de pimentón Natxos amb hummus de garraó amb toc de pebre roig Arroz meloso con pollo y champiñones Arròs melós amb pollastre i xampinyons Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral </p>			