

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



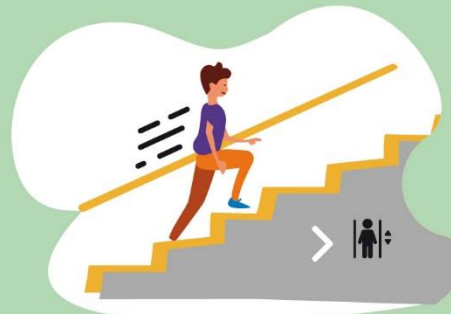
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 01 FESTIVO FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada valenciana Amanida valenciana Coditos a la amatriciana Colçets a l'amatriciana Merluza al horno con verduras salteadas Lluç al forn amb verdures saltades Yogur-logurt Pan integral-Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - 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 Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada especial Amanida especial Arroz a la cubana Arròs a la cubana Longanizas con verduras Longanisses amb verdures Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània  Lentejas ECO con chorizo y jamón Lentilles ECO amb xoriç i pernil Tortilla francesa con champiñones Trita francesa amb xampinyons Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 08 653,3 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-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 09 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada mixta Amanida mixta Crema calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb tostons casolans  Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Yogur-logurt Pan integral-Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada jardinera Amanida jardinera Entremeses Entremesos Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan de pueblo-Pa de poble	JUEVES / DIJOURS 11 635,1Kcal - 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 casera de jamón york y queso Pizza casolana de pernil dolç i formatge Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada especial Amanida especial  Sopa de puchero Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Ragout de ternera en salsa con coliflor en tempura Ragout de vedella en salsa amb coliflor en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Amanida variada  Arroz a banda Arròs a banda  Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Trita francesa amb verdures fresques saltades Yogur-logurt Pan integral-Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g Ensalada completa Amanida completa Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideus amb cigrons ECO  Lomo adobado con pistó Casero Llom adobat amb samfaina casolana Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 18 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g  Ensalada campestre Amanida campestre Fideuá Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Abadejo al forn amb mussolina d'all i oli al graten Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 19 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada de la comarca Amanida de la comarca  Lentejas ECO con verduras de temporada Lentilles ECO amb verdures de temporada Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mixta Amanida mixta  Espirales ECO con caballa y tomate Espirals ECO amb cavalla i tomato Delicias de pescado Delícies de peix Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada mediterránea Amanida mediterrània Sopa de pescado Sopa de peix Jamón a la plancha con patates Pernil dolç a la planxa amb creïlles Yogur-logurt Pan integral-Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Garbanzos con verduras de temporada Cigrons amb verdures de temporada Tortilla de queso Trita de formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	JUEVES / DIJOURS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g  Ensalada valenciana Amanida valenciana Paella valenciana Nachos con hummus y toque de pimentón Natxos amb hummus i toc de pimentó Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada jardinera Amanida jardinera Crema de verduras con picatostes Crema de verdures amb tostons Pechuga de pollo empanada con calabacín Petxuga de pollastre empanada amb carabasseta Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada especial Amanida especial  Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofadas Nuggets de pescado Nuggets de peix Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada ilustrada Amanida il·lustrada Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Pollo al horno con verduras salteadas Pollastre al forn amb verdures saltades Yogur-logurt Pan integral-Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA-JORNADA ESPECIAL FI DE CURS: FESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: Croquetas y patatas bravas- Croquetes i creïlles braves Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa -Hamburguesa completa amb salsa Dulce polen: Helado-Gelat		 Síguenos en: SERUNION_EDUCA 