

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
🥦	>	🥚
llegums		ou
		🍆
		verdura
		ou

POSTRES

🍏	○	🥛
fruita		lacti



SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:



<u>LUNES 1</u>	<u>MARTES 2</u>	<u>MIÉRCOLES 3</u>	<u>JUEVES 4</u>	<u>VIERNES 5</u>
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 8 FESTIVO	MARTES 9 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECO a la napolitana Buñuelos de bacalao al horno Yogur Pan blanco	MIÉRCOLES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps tortilla con queso fruta de temporada Pan blanco	JUEVES 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano Pizza de jamón y queso fruta de temporada Pan blanco	VIERNES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de verduras con tostones Albóndigas a la jardinera fruta de temporada Pan blanco
LUNES 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Espaguetis ECO a la carbonara Merluza a la siciliana fruta de temporada Pan blanco	MARTES 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Merluza a la siciliana Calamares a la romana Pan blanco	MIÉRCOLES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla de patata yogur Pan blanco	JUEVES 18 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana con huevo duro longanizas al horno fruta de temporada Pan blanco	VIERNES 19 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras pollo al horno con patatas Fruta Pan blanco
LUNES 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECO a la boloñesa Abadejo en salsa verde fruta de temporada Pan blanco	MARTES 23 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g DIA DEL LIBRO Ensalada il·lustrada Sopa de letras librito rebozado de york y queso Gelatina de fresa Pan blanco 	MIÉRCOLES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana entremeses fruta de temporada Pan blanco	JUEVES 25 JORNADA PICNIC "FA TEMPS D'ESMORZARET" Bocadillo al gusto a elegir por el alumno entre cuatro opciones patatas fritas al grill Natilles de chocolate	VIERNES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas guisadas con jamón Tortilla de patatas Fruta Pa integral
LUNES 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema de verdura Pechuga de pollo empanada con verduras frescas fruta de temporada Pan blanco	MARTES 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arròs a banda tortilla francesa fruta de temporada Pan blanco	 IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!	MERCACONSELLS: ANEM AL MERCAT! LA FRUITERIA 	 FA TEMPS D'ESMORZARET serunion@