

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>FES LA RECEPTA A CASA!</p> <p>Recepta de ANEM AL MERCAT! del Xef Sergio Fernández</p>  	<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta a la boloñesa vegetal boquerones rebizados Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras Lomo en salsa fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Fideuá a la cassola Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Arroz del señoret Longanizas con verduras de temporada Helado Pan blanco</p>	<p>JUEVES 9</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada Garbanzos ECO estofados Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de carlota Pollo al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Arroz rossejat con garbanzos ECO Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 14</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada Espaguetis ECO a la matriciana Croquetas de jamón Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>DÍA DE LA CELIAQUIA</p> <p>ensalada de garbanzos con verduras de temporada tortilla de calabacín fruta de temporada pan blanco</p> 	<p>VIERNES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado Coca de embutido valenciano Helado Pan blanco</p>
<p>LUNES 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo, verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a graten Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada Arròs negre buñuelos de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de cocido Jamoncitos de pollo con carlota Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla de patata ANEM AL MERCAT: PANTXINETA Pan blanco</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>HELADO</p>
<p>LUNES 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos ECO Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada Arròs amb costra tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones Albóndigas a la jardinera con guisantes Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES 30</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 31</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy Combo Nuggets y patatas fritas Cargolar-se de riure Pasta a la carbonara con jamón york Sempre dolç HELADO especial</p>  