

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



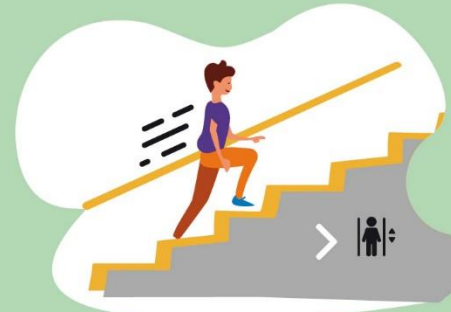
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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>AMANIDA</p> <p>Ingredient del xef :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Carlota -Cogombre -Tonyina -Ceba -Poma 	<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "Horta i Cuina"</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	
<p>LUNES 04/ DILLUNS 04</p>	<p>MARTES 05/ DIMARTS 05</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Lentejas castellanas</p> <p>Lentilles castellanas</p> <p>Tortilla de patata con jamón york</p> <p>Truita de creïlla amb pernil dolç</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 06/ DIMECRES 06</p> <p>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Pollastre al forn amb creïlles</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES 07/ DIJOUS 07</p> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pescado con brócoli</p> <p>Peix amb brócoli</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES 08/ DIVENDRES 08</p> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Amanida completa</p> <p>Pasta con verduras gratinadas</p> <p>Pasta amb verdures gratinades</p> <p>Plàtan</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>
<p>LUNES 11/ DILLUNS 11</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Merluza a la marinera</p> <p>Lluç a la marinera</p> <p>Yogurt- logurt</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MARTES 12/ DIMARTS 12</p> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Llentilles estofats</p> <p>Tortilla paisana con jamón</p> <p>Truita paisana amb pernil</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Hamburguesa de pollo con queso manchego</p> <p>Hamburguesa de pollastre amb formatge manxeg</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES 14/ DIJOUS 14</p> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Garbanzos ECO con verduras de temporada</p> <p>Cigrons ECO amb verdures de temporada</p> <p>Lomo empanado con pisto</p> <p>Llom empanat amb samfaina</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES 15/ DIVENDRES 15</p> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Amanida completa</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Plàtan</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>
<p>LUNES 18/ DILLUNS 18</p> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Canelons d'espinacs</p> <p>Boquerones con guisantes</p> <p>Aladros amb péssols</p> <p>Yogurt- logurt</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MARTES 19/ DIMARTS 19</p> <p>602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Fesols estofats</p> <p>Tortilla de berenjena con tomate natural</p> <p>Truita de alberginia amb tomaca natural</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20</p> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Sopa de putxero amb cigrons</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Pollastre al curri</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES 21/ DIJOUS 21</p> <p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras</p> <p>Madonguilles en salsa amb verdures</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES 22/ DIVENDRES 22</p> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Amanida completa</p> <p>Arroz con costillas y coliflor</p> <p>Arròs amb costelles i coliflor</p> <p>Plàtan</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>
<p>LUNES 25/ DILLUNS 25</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Pasta tapenade</p> <p>Pasta tapenade</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Lluç a la vizcaína</p> <p>Yogurt natural "Els Massets"</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MARTES 26/ DIMARTS 26</p> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Potaje de garbanzos ECO</p> <p>Potatge de cigrons ECO</p> <p>Tortilla de espinacas con pavo</p> <p>Truita de espinagues amb titot</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Crema de calabacin</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Ragout de cerdo con cous cous</p> <p>Ragout de porc amb cous cous</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES 28/ DIJOUS 28</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef</p> <p>Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef</p> <p>Lentejas ECO estofadas</p> <p>Llentilles ECO estofades</p> <p>Bacaladilla con menestra</p> <p>Abadeget amb menestra</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES 29/ DIVENDRES 29</p> <p>624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Amanida completa</p> <p>Arroz de secreto y setas</p> <p>Arròs de secret i setes</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco - Pa blanc</p>