

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**



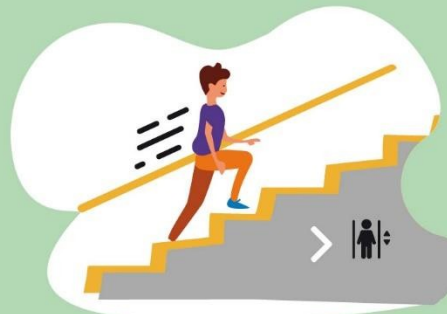
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 mov 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:



**AQUEST MES PROVEM LA POMA
ESPERIEGA DEL RACÓ D'ADEMUS**



Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica 

Pan integral/pa integral



Fruita y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada



JUEVES / DIJOUS 01

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g
Amanida variada
Olla de cigrons
Filet de llomello en salsa al forn amb creïlles
Fruita de temporada
Pa blanc

Amanida variada i pollastre al ast amb poma
Fruita

VIERNES / DIVENDRES 02

Amanida variada
Paella valenciana
Entremesos
Fruita de temporada
Pa blanc

Vichyssoise amb saltat de verdures
Fruita

LUNES / DILLUNS 05

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g
Amanida variada
Galets a la carbonara
Lluç al forn amb **verdures fresques salteades**
Fruita de temporada
Pa blanc

Palets de carabassa al forn i llom en salsa
Fruita

MARTES / DIMARTS 06

**FESTIVO
FESTIU**

MIÉRCOLES / DIMECRES 07

614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g
Amanida variada
Arròs 3 delícies
Croquetes de pollastre
logurt
Pa blanc

Cous cous amb verdures i truita de formatge
Fruita

JUEVES / DIJOUS 08

**FESTIVO
FESTIU**

VIERNES / DIVENDRES 09

**FESTIVO
FESTIU**

LUNES / DILLUNS 12

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Amanida variada
Macarrons ECOLÒGICS a la bolonyesa
Abadejo a les fines herbes
Fruita de temporada
Pa blanc

Rodanxa de moniato al forn i pit de titot a la
planxa
Fruita

MARTES / DIMARTS 13

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Amanida variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Truita de creïlla
Fruita de temporada
Pa integral

Graellada de verdures i dorada al forn amb creïlla
torrada amb pebre roig
Fruita

MIÉRCOLES / DIMECRES 14

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Amanida variada
Crema de moniato amb tostons
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons
logurt
Pa blanc

Quinoa saltada amb verdures i saltat de carabasseta
Fruita

JUEVES / DIJOUS 15

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g
Amanida variada
Sopa d'olla
Cigrons, verdures i pilota
Fruita de temporada
Pa blanc

Crema d'espinaç a la beixamel i sépia a la marinera
Fruita

VIERNES / DIVENDRES 16

Amanida variada
Entremesos
Arròs al forn
Fruita de temporada
Pa blanc

Menestra de verdures i truita de formatge
Fruita

LUNES / DILLUNS 19

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g
Amanida variada
Crema de pésols i poma
Pollastre en salsa
Fruita de temporada
Pa blanc

Tosta de esgarraet i saltat de alls tendres
Fruita

MARTES / DIMARTS 20

579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g
Amanida variada
Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures
Bunyols de brandada de bacallà al forn
Fruita de temporada
Pa integral

Tomaca a la provençal i vedella amb ceba a la planxa
Fruita

MIÉRCOLES / DIMECRES 21

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g
Amanida variada
Sopa de fideus amb cigrons ecològics
Truita francesa **verdures fresques salteades**
logurt
Pa blanc

Crema de carlota i truita amb formatge fresc
Fruita

JUEVES / DIJOUS 22

**MENU ESPECIAL NAVIDAD: UN DINAR AMB
ESTRELLES NADALENQUES
ARRÒS AMB PILOTES DE NADAL
MILFULLES SALADES SORTIDES
COPA DE XOCOLATE I NATA**



**FESTIVO
FESTIU**