

# 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

### POSTRES

🍏	○	🥛
fruita		lacti



SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:





**LUNES / DILLUNS 05**

653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g  
Amanida variada  
Macarrons amb bolonyesa  
Palometa a la llima  
Fruita de temporada  
Pa blanc

Tomaca amb mozzarella i alfàbega i cuixa de pollastre al forn amb ceba escalfada  
Fruita

**MARTES / DIMARTS 06**

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g  
Amanida variada  
Fesols amb verdures  
Truita de creïlla  
Fruita de temporada  
Pa integral

Crema de moniato amb lluç al papillote  
Fruita

**MIÉRCOLES / DIMECRES 07**

521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g  
Amanida variada  
Crema de carabasseta amb tostons casolans  
Hamburguesa mixta a la planxa  
iogurt  
Pa blanc

Quinoa amb verdures i saltat de xampinyons  
Fruita

**JUEVES / DIJOUS 01**

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Amanida variada  
Potaje de cigrons amb verdures de temporada  
Pizza casolana de pernil dolç i formatge  
Fruita de temporada  
Pa blanc

Crema de carabassa i salmó a la llima  
Fruita

**VIERNES / DIVENDRES 02**

773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g  
Amanida variada  
Arròs a la cubana amb ou dur  
Llonganisses amb verdures de temporada  
Gelat  
Pa blanc

Bullit de verdures i truita de pernil serrà  
Fruita

**JUEVES / DIJOUS 08**

**¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!**  
562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g  
Amanida variada  
Sopa d'olla  
Pernilets de pollastre amb creïlles grilló

**MELÓ D'ALGER**

Pan blanco  
Albergínia al graten al forn amb salmó i  
Fruita



**VIERNES / DIVENDRES 09**

621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g  
Amanida variada  
Arròs rossejat  
Entremesos  
Gelat  
Pa blanc

Espàrrecs verds en tempura i truita francesa amb formatge fresc  
Fruita

**LUNES / DILLUNS 12**

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Amanida variada  
Crema de porro i pera  
Pit de pollastre empanat amb samfaina  
Fruita de temporada  
Pa blanc

Crema de porro i salmó al papillote  
Fruita

**MARTES / DIMARTS 13**

602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g  
**AMANIDA DE PASTA TRICOLOR ECO (pasta hèlices, encisam, tomaca i carlota ratllada)**  
Abadejo en salsa verda  
Fruita de temporada  
Pa integral

Amanida d'espínacs i vedella en salsa  
Fruita

**MIÉRCOLES / DIMECRES 14**

732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g  
Amanida variada  
Guisat de llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures de temporada  
**COCA DE PEBRE, TONYINA I OU**  
iogurt  
Pa blanc

Bullit de verdures i salmó al forn  
Fruita



**JUEVES / DIJOUS 15**

794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g  
Amanida variada  
Olla de cigrons  
Truita francesa amb faves saltats  
Fruita de temporada  
Pa blanc

Vichyssoise amb saltat de verdures  
Fruita

**VIERNES / DIVENDRES 16**

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g  
Amanida variada  
Paella valenciana  
Entremesos  
Gelat  
Pa blanc

Amanida variada i pollastre al ast amb ma  
Fruita



**LUNES / DILLUNS 19**

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g  
Amanida variada  
Pasta amb tomaca  
Veretes de lluç amb carabasseta saltada  
Fruita de temporada  
Pa blanc

Palets de carabassa al forn i llimon en salsa  
Fruita

**MARTES / DIMARTS 20**

771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g  
Amanida variada  
Crema de llegums de la iaia  
Truita francesa amb albergínia en tempura  
fruita de temporada  
Pa integral

Menestra de verdures i lenguado amb julivert  
Fruita

**MIÉRCOLES / DIMECRES 21**

614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g  
**MENJAR DE COMIAT D'ESTIU**  
Amanida variada  
Sopa de la iaia  
Pollastre al curri rostit amb creïlles  
GELAT  
Pa blanc

Cous cous amb verdures i truita de formatge  
Fruita

