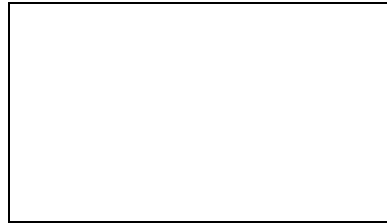
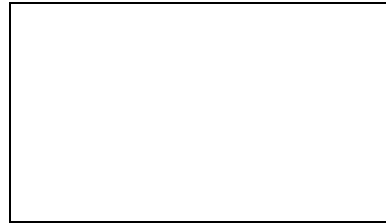


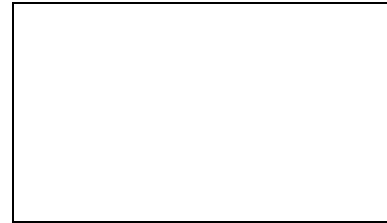
DILLUNS 4



DIMARTS 5



DIMECRES 6



DIJOUS 7

2 5 6 14

Amanida Waldorf (enciam, poma, pollastre i pastanaga)
Arròs mariner
Pa blanc
Iogurt

624,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,7g - HC:84,6g AGS:5,1g - Sucres:24,0g - Sal:1,6g

DIVENDRES 8

1 2 3 9 14

Arròs a la cubana amb ou de corral
Salsitxes fresca
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Pa blanc- Fruita fresca de temporada

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Sucres:18,5g - Sal:3,6g

DILLUNS 11

1 4 14

DÍA SENSE CARN

Llenties amb verdures
Lluç rostida aromatitzada a la llimona
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Pa integral - Fruita fresca de temporada

542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Sucres:18,5g - Sal:1,8g

DIMARTS 12

2 4

Crema de pastanaga
Rustidera de cuixetes de pollastre a la provençal
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Pa blanc - Iogurt

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Sucres:29,8g - Sal:1,8g

DIMECRES 13

1 2 3 5 9 14

Macarrons ecològics napolitana
Tires de calamar arrebossats
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Pa integral - Fruita fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Sucres:19,1g - Sal:2,7g

DIJOUS 14

1 2 3 5 9 14

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO

Fesols mariners
Ous trencats
Amanida d'enciam, ceba, tomàquet i olives desossades
Pa blanc - **Pastís d'aniversari**

787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Sucres:26,2g - Sal:2,4g

DIVENDRES 15



DILLUNS 18



DIMARTS 19

1 2 14

Amanida caprese amb gominols d'alfàbrega (Nutrifriends)

Arròs amb magra i verdures de proximitat
Pa blanc - Iogurt

659,1Kcal - Prot:27,9g - Lip:18,1g - HC:94,7g AGS:6,4g - Sucres:26,0g - Sal:2,0g

DIMECRES 20

14

Crema de carbassa, patata i porro
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam, ceba, tomàquet i olives desossades
Pa integral - Fruita fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Sucres:21,4g - Sal:2,1g

DIJOUS 21

1 4 12 14

DÍA "D" DÍA DEL LAVADO DE MANOS

Sopa amb cigrons
Lluç a l'orn
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Pa blanc- Fruita fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

DIVENDRES 22

1 2 3 4 9 14

Verdures de proximitat a el vapor amb oli d'oliva verge extra
Mandonguilles a la jardinera
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Pa blanc - Fruita fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Sucres:21,7g - Sal:2,1g

DILLUNS 25

1 4 14

Llenties amb arròs integral
Gall Sant Pere
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Pa integral - Fruita fresca de temporada

616,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:12,4g - HC:84,7g AGS:2,1g - Sucres:18,6g - Sal:1,8g

DIMARTS 26

1 2 3 4 5 9 14

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i salsa cèsar)
Fideuà a l'estil de Santa Pola
Pa blanc - **Llet fresca de La Vaqueria Camp d'Elx**

591,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,0g - HC:65,9g AGS:7,2g - Sucres:12,2g - Sal:1,9g

DIMECRES 27

1 2 3 4 9 14

Fesols blanques estofades amb tomàquet, ceba, pebrot i pebre vermell de la Vera
Ous de corral farcits de tonyina i maionesa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Pa integral - **Postres casolà**

769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Sucres:26,5g - Sal:1,9g

DIJOUS 28

1 2 3 4 9 14

Sopa de peix
Pizza casolana de tomàquet, formatge, pernil i orenga
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Pa blanc - Fruita fresca de temporada

793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Sucres:19,1g - Sal:2,6g

DIVENDRES 29

1 2 3 9 14

DÍA "D" DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Llenties amb verdures
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam, ceba, tomàquet i olives desossades
Pa blanc - Fruita fresca de temporada

634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Sucres:24,1g - Sal:3,7g

DILLUNS 1

4 14

Cassola de pollastre amb patata, ceba, pebrot i pastanaga de l'horta
Maire a la planxa
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Pa integral - Fruita fresca de temporada

474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Sucres:17,6g - Sal:1,8g

DIMARTS 2

1 3 4 14

Macarrons ecològics amb tonyina
Remenat d'ous de corral amb carbassó
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Pa blanc - Fruita fresca de temporada

619,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,6g - HC:82,1g AGS:4,1g - Sucres:18,7g - Sal:1,8g

DIMECRES 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

HALLOWEEN

DIJOUS 4

1 2 3 4 9 14

CUINA I TRADICIÓ

Amanida amb gall dindi (enciam, pastanaga, tomàquet, gall dindi)
Borreta alcoiana
Pa blanc
Iogurt

552,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:20,4g - HC:54,7g AGS:5,9g - Sucres:23,3g - Sal:1,7g

DIVENDRES 5

Observacions

Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. A l'acompanyar els àpats amb pa, haurem de tenir en compte la presència de gluten com al·lèrgen (a excepció de les dietes sense gluten).

Els al·lèrgens de menú tenen en compte tots els ingredients de cada plat i segueixen el principi de màxima precaució

1 GLUTEN
2 LACTIS

3 OU
4 PEIX

5 MOL·LUSCS
6 CRUSTACIS

7 CACAUETS
8 FRUITS AMB PELA

9 SOJA
10 SÈSAM

11 MOSTASSA
12 API

13 TRAMUSSOS
14 SOFRE I SULFIT

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

