

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
	<p>Mongeta arrossera amb verdures (pastanaga, ceba, carbassó i pebrot vermell) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam Pa Fruita del temps</p>	<p>Fideuà de la costa Filet de lluç al forn amb picada dall i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p>	<p>Saltat mediterrani amb patates Rostit de pollastre al forn amb fines herbes Amanida d'enciam i pastanaga Pa logurt natural El Pastoret</p>	<p>Pèsols amb patata saltejats amb ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Pa Fruita del temps</p>
7	8	9	10	11
<p>Mongetes tendres amb patates Contra cuixa de pollastre amb verdures al wok (carbassó, pebrot verd, pastanaga i salsa de soja) Pa Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa de llimona Amanida d'enciam Pa Fruita del temps</p>	<p>Cigrons guisats amb ou dur Cinta de llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives Pa logurt natural El Pastoret</p>	<p>Arròs amb salsa de bolets Abadejo en salsa de tomàquet Pa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures Truita de patata Amanida d'enciam i pastanaga Pa Fruita del temps</p>
14	15	16	17	18
<p>Espirals a la italiana amb formatge ratllat Ous durs amb samfaina Pa Fruita del temps</p>	<p>Llenties a l'hortelana amb arròs Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes (orenga, farigola i pebre) Pa Fruita del temps</p>	<p>Arròs a l'hortelana Abadejo al forn Amanida d'enciam i pastanaga Pa Fruita del temps</p>	<p>Escudella (pasta + cigrons) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Pa logurt natural El Pastoret</p>	<p>"Trinxat" (col i patata ECO) Hamburguesa de vedella de PROXIMITAT a la planxa Enciam i blat de moro Pa Fruita del temps</p>
21	22	23	24	25
<p>Llenties amb verdures Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Pa logurt natural El Pastoret</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al orio Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p>	<p>Mongeta arrossera amb verdures (pastanaga, ceba, carbassó i pebrot vermell) Hamburguesa de vedella amb tomàquet Pa Fruita del temps</p>	<p>Tallarines amb verdures al wok (carbassó, pebrot verd, pastanaga i salsa de soja) Abadejo al forn amb picada dall i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Pa Fruita del temps</p>	<p>Verdura tricolor Pollastre rostit amb ceba i carbassó Pa Fruita del temps</p>
28	29	30	31	
<p>Mongetes tendres amb patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa Fruita del temps</p>	<p>Macarrons de pagès (amb verdures saltejades) Truita francesa Enciam i blat de moro Pa Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures Lluç a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Pa logurt natural El Pastoret</p>	<p>Crema de carbassó Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet Pa Fruita del temps</p>	

alessa

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



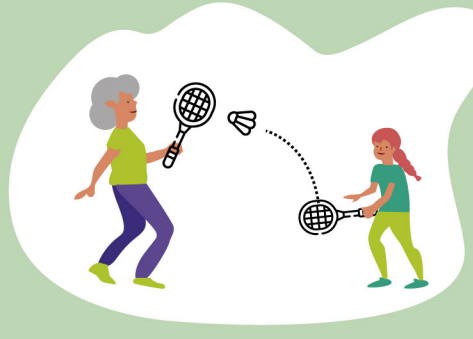
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Amb seu a Lleida, apostem per la seva gent i pels seus valors vinculats a la terra catalana. Amb més de 30 anys en el món de la restauració col·lectiva, cuidem l'alimentació de generacions de nens i adults al llarg de la seva vida.

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

fruits	lacti

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:

