

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|---|--|
| | <p>Mongete blanca arrosera amb arròs, pastanaga Pit de gall dindi al forn Amanida denciam Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Fideuada de la costa amb fideus ecològics Filet de lluç al forn Amanida denciam i tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Saltat mediterrani amb patata Rostit de pollastre al forn a les fines herbes Amanida denciam i pastanaga Pa Iogurt de soia</p> | <p>Pèsols saltats amb ceba Pit de gall dindi al forn Amanida de tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>Mongetes tendres amb patates al vapor Contracuixa de pollastre amb Wok de verdures (sense salsa de soja) Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Pasta sense guten i sense ou italiana Lluç al forn amb llimona Amanida denciam Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Cigrons estofats amb ou dur Cinta de llom al forn Amanida denciam, blat de moro i olives Pa Iogurt de soia</p> | <p>Arròs amb salsa de bolets Abadejo en salsa de tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Crema de verdures Truita de patata i ceba Amanida denciam i pastanaga Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>Pasta sense guten i sense ou italiana Ous durs amb samfaina Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Llenties ecològiques amb arròs Filet de pollastre al forn Amanida denciam Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Arròs a la hortelana (pebrot verd, vermell, pessols i pastanaga) Filet dabadejo al forn amb picada dall i julivert Amanida denciam i pastanaga Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Escudella (pasta + cigrons) Filet de gall dindi al forn Amanida denciam, blat de moro i olives Pa Iogurt de soia</p> | <p>Trinxat de Cerdanya (col i patata) Cinta de llom al forn Enciam i blat de moro Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p>Llenties a la hortelana Truita de patata i carbassó Amanida denciam i pastanaga Pa Iogurt de soia</p> | <p>Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet) Lluç a l'Orio Enciam, tomàquet i olives Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Mongeta blanca estofada amb verdures Cinta de llom al forn Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Tallarins al wok de verdures (sense salsa de soja) Filet dabadejo al forn amb picada dall i julivert Amanida denciam, blat de moro i olives Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Verdura tricolor Pollastre rostit amb ceba i carbassó Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <p>Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Macarrons integrals de pages(amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita francesa Enciam i blat de moro Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</p> | <p>Cigrons amb verdures Lluç al forn amb herbes provençals Amanida denciam i pastanaga Pa Iogurt de soia</p> | <p>Crema de carbassó Cinta de llom amb salsa de tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)</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



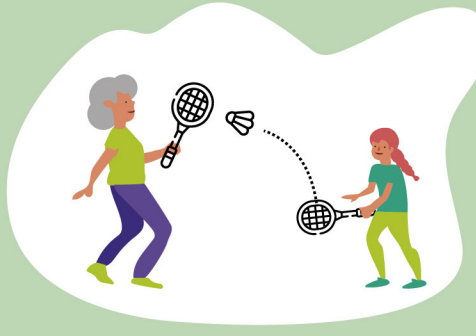
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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 |
| | |
| llegums | ou |
| | |
| | carn |
| | |
| | verdura |
| | |
| | ou |

POSTRES

| | |
|--------|-------|
| | |
| fruits | lacti |

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:

