

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
	Puré de patata, pastanaga, carbassa i rap logurt de soia	Puré de cigrons amb verdures i pollastre logurt de soia	Puré de patata, arròs i abadejo logurt de soia	Puré de patata, pastanaga, carbassó i vedella logurt de soia
8	9	10	11	12
Puré de pollastre amb verdures logurt de soia	Puré de carbassa patata, lleties i vedella logurt de soia	Puré de patata, pastanaga, arròs i rap logurt de soia	Puré de carbassa, mongeta verda, patata i gall dindi logurt de soia	Puré de carbassó, patata y lluç logurt de soia
15	16	17	18	19
Puré de lleties amb verdures i gall dindi logurt de soia	Puré de patata, pastanaga, arròs i bacallà logurt de soia	Puré de mongetes i gall dindi logurt de soia	Puré de mongeta verda, carbassa, patata y abadejo logurt de soia	Puré de pastanaga, carbassó, patata i gall dindi logurt de soia
22	23	24	25	26
Puré de pastanaga, carbassó, patata i gall dindi logurt de soia	Puré de carbassó, patata y lluç logurt de soia	Puré de cigrons i pollastre logurt de soia	Puré de patata, pastanaga, carbassó i vedella logurt de soia	Puré de patata, pastanaga, arròs i pollastre logurt de soia
29	30			
Puré de lleties amb verdures i pollastre logurt de soia	Puré de carbassa, patata i lluç logurt de soia			

alessa

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL
ENFRONT DEL COVID-19
ALESSA



INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



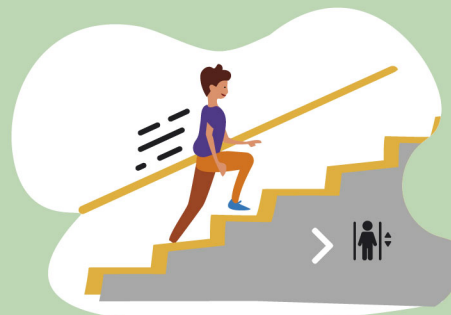
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

fruita	lacti
--------	-------



SERVEI D'ATENCIÓ
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:

