

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
	Crema de carabassa Truita francesa Amanida denciam i pastanaga Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Sopa d'au amb fideus Estofat de vedella amb juliana de verdures Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de pollastre a la planxa Amanida denciam i tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Coliflor i bròquil saltat amb all i ceba Truita francesa Enciam, pastanaga i olives Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)
8	9	10	11	12
Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles de vedella amb verduretes Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Mongete blanca arrosada amb arròs, pastanaga Pit de gall dindi al forn Amanida denciam Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Fideuada de verdures Filet de porc a la planxa Amanida denciam i tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Saltat mediterrani amb patata Rostit de pollastre al forn a les fines herbes Amanida denciam i pastanaga Pa logurt natural El Pasoret	Pèsols saltats amb patates Ous durs amb salsa de tomàquet Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)
15	16	17	18	19
Mongetes tendres amb patates al vapor Contracuí de pollastre amb Wok de verdures Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Espaguetis amb tomàquet Pit de gall dindi al forn Amanida denciam Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Cigrons estofats amb ou dur Cinta de llom al forn Amanida denciam, blat de moro i olives Pa logurt natural El Pasoret	Arròs amb salsa de bolets Filet de pollastre al forn Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Crema de verdures Truita de patata i ceba Amanida denciam i pastanaga Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)
22	23	24	25	26
Espirals ecològics a la italiana amb formatge Ous durs amb samfaina Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Crema de carabassa Llenties amb arròs i verdures Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Arròs a la hortelana (pebrot verd, vermell, pessols i pastanaga) Cinta de llom al forn Amanida denciam i pastanaga Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)	Escudella (pasta + cigrons) Filet de gall dindi al forn Amanida denciam, blat de moro i olives Pa logurt natural El Pasoret	Trinxat de Cerdanya (col i patata) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)
29	30			
Llenties a la hortelana Truita de patata i carbassó Amanida denciam i pastanaga Pa logurt natural El Pasoret	Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet) Filet de porc a la planxa Enciam, tomàquet i olives Pa Fruita fresca (la poma i la pera son de P.I.)			

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



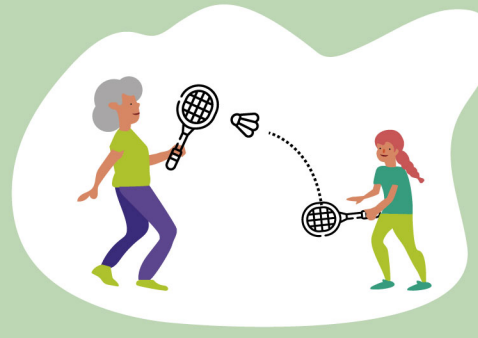
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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:

