

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b></p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arròs amb fesols i naps (sin cerdo)</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pizza de tomate, queso y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Pollo HALAL a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (SIN CERDO)</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b></p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo HALAL al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Varitas de merluza con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de pollo HALAL con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b></p> <p>a Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p><i>Paella valenciana con pollo 'halal'</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de pollo 'halal'</p> <p>Pollo al horno "halal" con patatas chips</p> <p>Postre: Helado</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pollo HALAL con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p><b>Zumo de naranja natural</b></p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p> <p><b>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</b></p>			



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Pasta integral a la napolitana</p> <p>Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arroz integral amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de verduras (PASTA INTEGRAL)</p> <p>Pizza de tomate, queso y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Pasta integral a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz integral a la cubana</p> <p>Nuggets con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Pasta integral con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>a Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Paella valenciana (con arroz integral)</p> <p>Panaché de fiambre</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de ave (pasta integral)</p> <p>Pollo al horno con patatas chips</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda (con arroz integral)</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de branda de bacalao al jhorno</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arròs amb fesols i naps (SIN CARNE)</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pizza de tomate, queso y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Pescado a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (SIN CARNE)</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pescado al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Varitas de merluza con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Tosta con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>a Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pescado al horno con patatas chips</p> <p>Postre: Helado</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pescado con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea Pasta SG a la napolitana SG Pescado al horno <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta Arròs amb folsos i naps SG Tortilla francesa con queso SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras (PASTA SG) Tosta SG, de tomate, queso SG y atún Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso SG y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada Pasta SG a la carbonara SG (sin soja texturizada) Merluza a la siciliana <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Postre de soja Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana Pescado con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial Crema de legumbre (NO LENTEJA) y verduras de temporada Hamburguesa de ave SG con queso SG patatas fritas Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada Paella valenciana Panaché de fiambre SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de ave (PASTA SG) Pollo al horno con patatas chips SG <b>Helado SG</b> Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta Vichyssoise Pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras de temporada <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA FRUTERIA</b></p>   <p><b>¡ANEM AL MERCAT!</b></p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan SG/Pa SG



Verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada



# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 4</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g                  Ensalada mediterránea                  Pasta SH a la napolitana SH                  Pescado al horno  <b>Zumo de naranja natural</b>                  Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada de la huerta                  Arròs amb folsos i naps SH                  Lomo a la plancha                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras (PASTA SH)                  Tosta SH de tomate, queso SH y atún                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada especial                  Crema de coliflor al curry                  Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g                  Ensalada mixta                  Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SH                  Tosta SH de queso SH y orégano                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g                  Ensalada ilustrada                  Pasta SH a la carbonara vegetal (queso SH)                  Merluza a la siciliana  <b>Zumo de naranja natural</b>                  Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g                  Ensalada mediterránea                  Guiso de magro, patata y verdura                  Lomo con verduras frescas                  Lácteo                  Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g                  Ensalada de la huerta                  Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras                  Pollo al ajillo con zanahoria baby                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g                  Ensalada variada                  Arroz con tomate SH                  Pescado con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g                  Ensalada especial                  Crema de legumbre y verduras de temporada                  Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas fritas                  Yogur                  Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g                  Ensalada mixta                  Pasta SH con pisto de verduras                  Abadejo en salsa verde  <b>Zumo de naranja natural</b>                  a Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g                  Ensalada ilustrada                  Paella valenciana                  Panaché de fiambre SH                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 25</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g                  Ensalada de la huerta                  Sopa de ave (PASTA SH)                  Pollo al horno con patatas chips SH  <b>Postre: Helado SH</b>                  Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g                  Ensalada mediterránea                  Fabada vegetal                  Pescado al horno                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g                  Ensalada de la huerta                  Vichyssoise                  Pollo con verduras frescas salteadas                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g                  Ensalada variada                  Arroz a banda                  Lomo con verduras de temporada  <b>Zumo de naranja natural</b>                  Pan blanco</p>	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b>  <b>LA FRUTERIA</b></p>   <p><b>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</b></p>		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.                  *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 1	MARTES / DIMARTS 2	MIÉRCOLES / DIMECRES 3	JUEVES / DIJOUS 4	VIERNES / DIVENDRES 5
<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>
LUNES / DILLUNS 8	MARTES / DIMARTS 9	MIÉRCOLES / DIMECRES 10	JUEVES / DIJOUS 11	VIERNES / DIVENDRES 12
<b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b>	677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana Buñuelos de branda de bacalao al jhorno <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco	624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco	644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Sopa de verduras Pizza de tomate, queso y atún Fruta de temporada Pan blanco	620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada especial Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral
LUNES / DILLUNS 15	MARTES / DIMARTS 16	MIÉRCOLES / DIMECRES 17	JUEVES / DIJOUS 18	VIERNES / DIVENDRES 19
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada mixta Guiso de patata y verdura Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco	725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada ilustrada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco	602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Lácteo Pan blanco	588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de la huerta Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco	690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Nuggets con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral
LUNES / DILLUNS 22	MARTES / DIMARTS 23	MIÉRCOLES / DIMECRES 24	JUEVES / DIJOUS 25	VIERNES / DIVENDRES 26
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada especial Crema de legumbre (NO LENTEJA) y verduras de temporada Hamburguesa con queso y patatas fritas Yogur Pan blanco	641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde <b>Zumo de naranja natural</b> a Pan blanco	693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada ilustrada Paella valenciana Panaché de fiambre Fruta de temporada Pan blanco	588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de la huerta Sopa de ave Pollo al horno con patatas chips <b>Postre: Helado SH</b> Pan blanco	734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral
LUNES / DILLUNS 29	MARTES / DIMARTS 30			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de la huerta Vichysoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco	588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras de temporada <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Arros amb fesols i naps SL</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tosta SL de tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SL</p> <p>Tosta SL de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con carbonara vegetal SL</p> <p>(con bebida vegetal)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Pescado con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ave SL con patatas fritas</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Panaché de fiambre SL</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pollo al horno con patatas chips SL</p> <p>Helado de fruta SL</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Vichysoise</p> <p>Pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p> <p><b>¡ANEM AL MERCAT!</b></p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada mediterránea Pasta SG con tomate Pescado al horno <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de la huerta Arròs amb fesols i naps SG, SL Tortilla francesa Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras (PASTA SG) Tosta SG, SL de tomate y atún Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada especial Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG, SL a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mixta Guiso de patata y verdura Tosta SG, SL de tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada ilustrada Pasta SG a la carbonara SG, SL (con bebida vegetal, sin soja texturizada) Merluza a la siciliana <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada mediterránea Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Postre de soja Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana Pescado con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada especial Crema de legumbre (NO LENTEJA) y verduras de temporada Hamburguesa de ave SG, SL con patatas fritas Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada mixta Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada ilustrada Paella valenciana Panaché de fiambre SL, SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de ave (PASTA SG) Pollo al horno con patatas chips SG, SL <b>Helado de fruta SL, SG</b> Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada mediterránea Fabada vegetal Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de la huerta Vichyssoise Pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras de temporada <b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA FRUTERIA</b></p> <p><b>¡ANEM AL MERCAT!</b></p> <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan SG/Pa SG



Verdura de temporada/fruuta i verdura de temporada