

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
🥬	🍝
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



 <p>LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES EL NOSTRE ARROS</p>	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p>  <p>¡VAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada completa de pasta Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de verduras Pollo "HALAL" en salsa Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada mixta Sopa de pollo "HALAL" Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada mediterránea Crema templada de zanahoria Muslito de pollo "HALAL" al ast con champiñones salteados Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 9</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de la huerta Arròs del senyoret Longanizas de pollo "HALAL" con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial Arròs con verduras y garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada ilustrada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo "halal" en salsa de calabacín Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada mediterránea Sopa de pescado Torta de longanizas "HALAL" Helado Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de la huerta Wok de tallarines con pollo "HALAL" y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta Arroz negro Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada mediterránea Sopa de pollo "HALAL" Hamburguesa de pollo "HALAL" con patatas Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada especial Alubias con verduras Tortilla de patata Vamos al mercado: Panxineta Pan blanco</p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Pollo "HALAL" con cuscús Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada especial Arroz con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de pollo "HALAL" con garbanzos Ecológicos Pollo "HALAL" a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo (longanizas de pollo "HALAL" con patatas fritas) Destornillarse de risa (pasta espiral con tomate) Siempre dulce (Helado especial)</p>	<p>JUEVES / DIIJOURS 30</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada ilustrada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de pollo "HALAL" a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Lentejas con verduras Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan integral</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



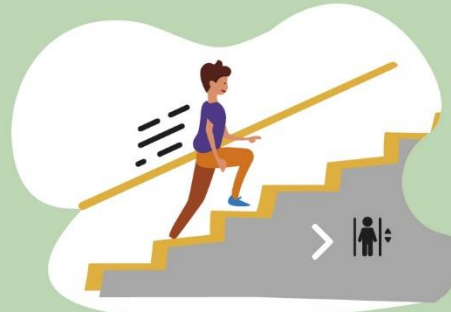
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:



 <p>LUNES / DILLUNS 6 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada mixta Fideus a la cassola (pasta integral) Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p>  <p>MARTES / DIMARTS 7 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 2 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada completa de pasta integral Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de la huerta Sopa de verduras (pasta integral) Magro en salsa Fruta de temporada Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 13 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada mixta Pasta integral con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada especial Arròs rossejat (arroz integral) con garbanzos ECO Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada mediterránea Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Yogur natural Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 9 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de la huerta Arròs del senyoret (arroz integral) Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Potaje de rape Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 20 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de la huerta Pasta integral con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada mixta Arroz negro (arroz integral) Pescado a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada ilustrada Crema de verduras Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Yogur natural Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 16 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada mediterránea Sopa de pescado (pasta integral) Longanizas Yogur natural Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 27 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada especial Arroz con costra (arroz integral) Tortilla con queso Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de la huerta Sopa (pasta integral) con garbanzos Ecológicos Pollo al horno Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada mediterránea Sopa de cocido (pasta integral) Hamburguesa a la plancha Yogur natural Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 23 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada especial Alubias a la inglesa Tortilla francesa Yogur natural Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro Fruta de temporada Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 27 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada especial Arroz con costra (arroz integral) Tortilla con queso Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de la huerta Sopa (pasta integral) con garbanzos Ecológicos Pollo al horno Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo (longanizas y patatas fritas) Destornillarse de risa (pasta integral con tomate) Siempre dulce Yogur natural</p>		<p>JUEVES / DIJOUS 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada ilustrada Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Tosta integral de atún y tomate Fruta de temporada Pan integral</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

Entidades colaboradoras:



<p>LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES EL NOSTRE ARROS</p>	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro</p> <p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p> <p>IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <h1>FESTIVO/ FESTIU</h1>	<p>JUEVES / DIJOUS 2</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada completa de pasta (sin carne) Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de verduras Pescado en salsa Fruta de temporada Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 6</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada mixta Sopa de verduras Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada ilustrada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada mediterránea Crema templada de zanahoria Tortilla francesa con champiñones salteados Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 9</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de la huerta Arròs del senyoret Pescado con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial Arròs con verduras y garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada ilustrada Crema de verduras con tostones caseros Pescado en salsa de calabacín Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 16</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada mediterránea Sopa de pescado Torta de atún y tomate Helado Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de la huerta Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta Arroz negro Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada mediterránea Sopa de verduras Pescado con patatas Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada especial Alubias con verduras Tortilla de patata Vamos al mercado: Panxineta Pan blanco</p> <p>IVAMOS AL MERCADO!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Pescado con cuscús Fruta de temporada Pan integral</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada especial Arroz con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de la huerta Sopa de verduras con garbanzos Ecológicos Pescado al horno con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <h2>JORNADA EMOJI PARTY</h2> <p>Happy combo (varitas de merluza con patatas fritas) Destornillarse de risa (pasta espiral con tomate) Siempre dulce (Helado especial)</p>		<p>JUEVES / DIJOUS 30</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada ilustrada Crema de coliflor al curry Pescado a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Lentejas con verduras Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan integral</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



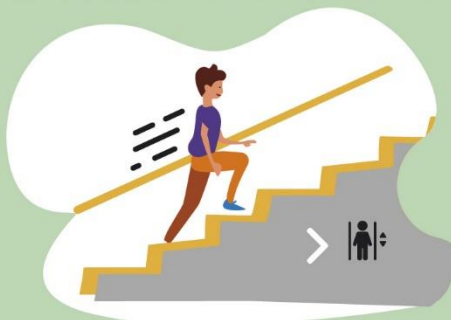
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:



*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.

¡VAMOS AL MERCADO!
ANEM AL MERCAT!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/ FESTIU

JUEVES / DIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada completa de pasta
Boquerón rebozado
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de la huerta
Sopa de verduras
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan integral

LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada mixta
Fideus a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada ilustrada
Sopa de ave
Lengüadina en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada mediterránea
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Lácteo
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 9

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de la huerta
Arròs del senyoret
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan integral

LUNES / DILLUNS 13

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada mixta
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada especial
Arròs rossejat con garbanzos ECO
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada ilustrada
Crema de verduras con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Lácteo
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 16

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan sin gluten

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada mediterránea
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Helado
Pan integral

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de la huerta
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
Fruta de temporada
Pan blanco

Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada mixta
Arroz negro
Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada mediterránea
Sopa de cocido
Hamburguesa con patatas
Lácteo
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada especial
Alubias a la inglesa
Tortilla de patata
Postre especial sin alérgenos
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro con cuscús
Fruta de temporada
Pan integral

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada especial
Arroz con costra
Tortilla con queso
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de la huerta
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos
Pollo a la barbacoa
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

JORNADA EMOJI PARTY

Happy combo
(pechuga rebozada, nuggets y patatas fritas)

Destornillarse de risa
(pasta espiral a la carbonara con york)

Siempre dulce
(Helado especial)

JUEVES / DIJOUS 30

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada ilustrada
Crema de coliflor al curry
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 31

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Sopa de ave
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan integral

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

Entidades colaboradoras:



*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.

LUNES / DILLUNS 6
715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada mixta
Fideus (pasta SH) a la cassola SH
Tosta de calabá y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 13
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada mixta
Pasta SH con tomate
Merluza a la plancha con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 20
585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de la huerta
Pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja
Abadejo al horno con tomate
Fruta de temporada
Pan blanco

Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada especial
Arroz con costra SH
Lomo con queso
Fruta de temporada
Pan blanco

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!

IVAMOS AL MERCADO!
ANEM AL MERCAT!

MARTES / DIMARTS 7
592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada ilustrada
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 14
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada especial
Arròs rossejat SH con garbanzos ECO
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21
609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada mixta
Arroz negro
Pescado al horno con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de la huerta
Sopa de ave (fideos SH) con garbanzos Ecológicos
Pollo a la barbacoa
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/ FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 8
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada mediterránea
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Lácteo
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 15
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada ilustrada
Crema de verduras con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Lácteo
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada mediterránea
Sopa de ave (pasta SH)
Hamburguesa de ave SH con patatas
Lácteo
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 29
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

JORNADA EMOJI PARTY

Happy combo
(longanizas de ave SH y patatas fritas)
Destornillarse de risa
(pasta SH con tomate y york SH)
Siempre dulce
(Postre especial sin alérgenos)

JUEVES / DIJOUS 2
759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada completa (sin huevo) de pasta SH
Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 9
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de la huerta
Arròs del senyoret
Longanizas de ave SH con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 16
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Ensalada SH de garbanzos con verduras frescas de temporada
Lomo con salsa de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

JUEVES / DIJOUS 23
590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada especial
Alubias a la inglesa SH
Pechuga de pollo con verduras
Postre especial sin alérgenos
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 30
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada ilustrada
Crema de coliflor al curry
Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 3
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de la huerta
Sopa de verduras (fideos SH)
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 10
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Potaje de rape
Lomo con verduras
Fruta de temporada
Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 17
760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada mediterránea
Sopa de pescado (fideos SH)
Tosta de embutido valenciano SH
Helado
Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 24
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro con cuscús
Fruta de temporada
Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 31
644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Lentejas con verduras
Tosta de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan integral

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



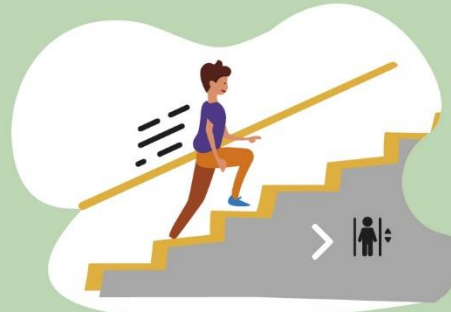
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:



*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.

LUNES / DILLUNS 6
 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
 Ensalada mixta
 Fideos (pasta SG) a la cassola SL, SG
 Tosta SG de caballa y tomate
 Fruta de temporada
 Pan SG

LUNES / DILLUNS 13
 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
 Ensalada mixta
 Pasta SG con tomate
 Merluza al horno con verduras frescas de temporada
 Fruta de temporada
 Pan SG

LUNES / DILLUNS 20
 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
 Ensalada de la huerta
 Pasta SG con pollo y verduras en salsa de soja SL, SG
 Abadejo al horno con salsa de tomate
 Fruta de temporada
 Pan SG

LUNES / DILLUNS 27
 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada especial
 Arroz con costra SL, SG
 Tortilla con verduras
 Fruta de temporada
 Pan SG

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!

IVAMOS AL MERCADO!
ANEM AL MERCAT!

MARTES / DIMARTS 7
 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
 Ensalada ilustrada
 Sopa de ave (fideos SG)
 Pescado a la plancha
 Fruta de temporada
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 14
 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
 Ensalada especial
 Arròs rossejat SL, SG con garbanzos ECO
 Pan SG tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
 Fruta de temporada
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 21
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada mixta
 Arroz negro
 Pescado al horno con verduras de temporada
 Fruta de temporada
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 28
 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
 Ensalada de la huerta
 Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos Ecológicos
 Pollo a la barbacoa SL, SG
 Fruta de temporada
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/ FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 8
 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada mediterránea
 Crema de zanahoria
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
 Postre de soja
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 15
 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada ilustrada
 Crema de verduras
 Jamoncito de pollo en salsa de tomate
 Postre de soja
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 22
 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
 Ensalada mediterránea
 Sopa de ave (fideos SG)
 Hamburguesa de ave SL, SG con patatas
 Postre de soja
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 29
 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

JORNADA EMOJI PARTY

Happy combo
 (longanizas de ave SL, SG y patatas fritas)

Destornillarse de risa
 (pasta SG con tomate y york SL, SG)

Siempre dulce
 (Postre especial sin alérgenos)

JUEVES / DIJOUS 2
 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada completa SG, SL de pasta SG
 Pescado a la plancha
 Fruta de temporada
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 9
 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada de la huerta
 Arròs del senyoret
 Longanizas de ave SL, SG con verduras de temporada
 Fruta de temporada
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 16
 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada SG, SL
 Tortilla de calabacín
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten

JUEVES / DIJOUS 23
 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
 Ensalada especial
 Alubias a la inglesa SL, SG
 Tortilla de patata
 Postre especial sin alérgenos
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 30
 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Ensalada ilustrada
 Crema de coliflor al curry
 Hamburguesa de ave SL, SG a la jardinera de guisante y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 3
 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada de la huerta
 Sopa de verduras (fideos SG)
 Magro en salsa SL, SG
 Fruta de temporada
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 10
 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
 Ensalada variada
 Potaje de rape
 Tortilla francesa con verduras
 Fruta de temporada
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 17
 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
 Ensalada mediterránea
 Sopa de pescado (fideos SG)
 Tosta SG de panceta SL, SG
 Postre de soja
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 24
 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada variada
 Crema de calabacín
 Goulash de magro
 Fruta de temporada
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 31
 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
 Ensalada variada
 Sopa de ave (fideos SG)
 Tosta SG de atún, tomate y aceituna
 Fruta de temporada
 Pan SG

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

Entidades colaboradoras:



*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.

LUNES / DILLUNS 6
 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
 Ensalada mixta
 Fideus a la cassola SL
 Tosta de caballa y tomate
 Fruta de temporada
 Pan blanco

LUNES / DILLUNS 13
 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
 Ensalada mixta
 Macarrones ECOLÓGICOS con tomate
 Merluza al horno con verduras frescas de temporada
 Fruta de temporada
 Pan blanco

LUNES / DILLUNS 20
 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
 Ensalada de la huerta
 Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja SL
 Abadejo al horno con salsa de tomate
 Fruta de temporada
 Pan blanco

LUNES / DILLUNS 27
 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada especial
 Arroz con costra SL
 Tortilla con verduras
 Fruta de temporada
 Pan blanco

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!

MARTES / DIMARTS 7
 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
 Ensalada ilustrada
 Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
 Pescado a la plancha
 Fruta de temporada
 Pan blanco

MARTES / DIMARTS 14
 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
 Ensalada especial
Arròs rossejat SL con garbanzos ECO
 Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
 Fruta de temporada
 Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
 Ensalada mixta
Arroz negro
 Pescado al horno con verduras de temporada
 Fruta de temporada
 Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28
 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
 Ensalada de la huerta
 Sopa de ave con garbanzos Ecológicos
 Pollo a la barbacoa
 Fruta de temporada
 Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/ FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 8
 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
 Ensalada mediterránea
 Crema templada de zanahoria
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
 Postre de soja
 Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 15
 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada ilustrada
 Crema de verduras con tostones caseros
 Jamonico de pollo en salsa de tomate
 Postre de soja
 Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22
 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
 Ensalada mediterránea
 Sopa de ave
 Hamburguesas de ave SL con patatas
 Postre de soja
 Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 29
 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

JORNADA EMOJI PARTY

Happy combo
 (longanizas de ave SL y patatas fritas)
Destornillarse de risa
 (pasta espiral con tomate y york SL)
Siempre dulce
 Postre especial sin alérgenos)

JUEVES / DIJOUS 2
 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
 Ensalada completa de pasta SL
 Pescado a la plancha
 Fruta de temporada
 Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 9
 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada de la huerta
Arròs del senyoret
 Longanizas de ave SL con verduras de temporada
 Fruta de temporada
 Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 16
 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada
 Tortilla de calabacín
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten

JUEVES / DIJOUS 23
 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
 Ensalada especial
 Alubias a la inglesa SL
 Tortilla de patata
Postre especial sin alérgenos
 Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 30
 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Ensalada ilustrada
 Crema de coliflor al curry
 Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 3
 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
 Ensalada de la huerta
 Sopa de verduras
 Magro en salsa SL
 Fruta de temporada
 Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 10
 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
 Ensalada variada
 Potaje de rape
 Tortilla francesa con verduras
 Fruta de temporada
 Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 17
 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
 Ensalada mediterránea
 Sopa de pescado
 Tosta de panceta SL
 Postre de soja
 Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 24
 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada variada
 Crema de calabacín
 Goulash de magro con cuscús
 Fruta de temporada
 Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 31
 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
 Ensalada variada
 Lentejas con verduras
 Tosta de atún, tomate y aceituna
 Fruta de temporada
 Pan integral

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica **Pan integral/Pa integral** **Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada**