

# 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><b>LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES</b> <b>LA ZARZAMA DE LAS EMOCIONES</b> <b>EL NOSTRE ARROS</b></p>	<p><b>Receta de vamos al mercado de nuestro</b></p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p>  <p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>ANEM AL MERCAT!</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 2</b></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><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b></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><b>LUNES / DILLUNS 6</b></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><b>MARTES / DIMARTS 7</b></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><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b></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><b>JUEVES / DIIJOURS 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de la huerta <b>Arròs del senyoret</b> Longanizas de pollo "HALAL" con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b></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><b>LUNES / DILLUNS 13</b></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><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial <b>Arròs con verduras y garbanzos ECO</b> Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></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><b>JUEVES / DIIJOURS 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b></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><b>LUNES / DILLUNS 20</b></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><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta <b>Arroz negro</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></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><b>JUEVES / DIIJOURS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada especial Alubias con verduras Tortilla de patata <b>Vamos al mercado: Panxineta</b> Pan blanco</p> <p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b></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><b>LUNES / DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada especial <b>Arroz con verduras</b> Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b></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><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> (longanizas de pollo "HALAL" con patatas fritas) <b>Destornillarse de risa</b> (pasta espiral con tomate) <b>Siempre dulce</b> (Helado especial)</p>	<p><b>JUEVES / DIIJOURS 30</b></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><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b></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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



   	<p><b>Receta de vamos al mercado de nuestro</b></p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p>  <p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <h3>FESTIVO/ FESTIU</h3>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada completa de pasta integral</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa de verduras (pasta integral)</p> <p>Magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fideus a la cassola (pasta integral)</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	 <p><b>JUEVES / DIJOUS 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p><b>Arròs del senyoret (arroz integral)</b></p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Potaje de rape</p> <p>Tortilla francesa con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Pasta integral con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al gratén con verduras frescas de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	 <p><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial</p> <p><b>Arròs rossejat (arroz integral) con garbanzos ECO</b></p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p><b>Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada</b></p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de pescado (pasta integral)</p> <p>Longanizas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Pasta integral con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	 <p><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta</p> <p><b>Arroz negro (arroz integral)</b></p> <p>Pescado a la plancha con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Sopa de cocido (pasta integral)</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	 <p><b>JUEVES / DIJOUS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada especial</p> <p>Alubias a la inglesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p><b>Yogur natural</b></p> <p>Pan integral</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Goulash de magro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	
 <p><b>LUNES / DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada especial</p> <p><b>Arroz con costra (arroz integral)</b></p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de la huerta</p> <p>Sopa (pasta integral) con garbanzos Ecológicos</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	 <p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> (longanizas y patatas fritas)</p> <p><b>Destornillarse de risa</b> (pasta integral con tomate)</p> <p><b>Siempre dulce</b></p> <p>Yogur natural</p> 		<p><b>JUEVES / DIJOUS 30</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada ilustrada</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><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tosta integral de atún y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita 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><b>LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES</b> <b>LA PRIMERA DE LAS EMOCIONES</b> <b>EL NOSTRE ARROS</b></p>	<p><b>Receta de vamos al mercado de nuestro</b></p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p>  <p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b> <b>ANEM AL MERCAT!</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 2</b></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><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b></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><b>LUNES / DILLUNS 6</b></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><b>MARTES / DIMARTS 7</b></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><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b></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><b>JUEVES / DIJOUS 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de la huerta <b>Arròs del senyoret</b> Pescado con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b></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><b>LUNES / DILLUNS 13</b></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><b>MARTES / DIMARTS 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada especial <b>Arròs con verduras y garbanzos ECO</b> Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b></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><b>JUEVES / DIJOUS 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b></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><b>LUNES / DILLUNS 20</b></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><b>MARTES / DIMARTS 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada mixta <b>Arroz negro</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></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><b>JUEVES / DIJOUS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada especial Alubias con verduras Tortilla de patata <b>Vamos al mercado: Panxineta</b> Pan blanco</p> <p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b></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><b>LUNES / DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada especial <b>Arroz con verduras</b> Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b></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><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> (varitas de merluza con patatas fritas) <b>Destornillarse de risa</b> (pasta espiral con tomate) <b>Siempre dulce</b> (Helado especial)</p>		<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b></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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES / DILLUNS 6</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada mixta <i>Fideus SG a la cassola SG</i> Tosta SG de caballa y tomate Fruta de temporada Pan SG</p>  	<p><b>Receta de vamos al mercado de nuestro</b></p> <p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p>  <p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b> <b>ANEM AL MERCAT!</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 2</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada completa de pasta SG Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 3</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de la huerta <i>Sopa de verduras (fideos SG)</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 13</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada mixta Pasta SG con tomate Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 7</b> 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</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada mediterránea Crema templada de zanahoria <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Lácteo Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 9</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de la huerta <b>Arròs del senyoret</b> Longanizas de ave SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 10</b> 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</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 20</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada mixta Pasta SG con tomate Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 14</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada especial <b>Arròs rossejat SG con garbanzos ECO</b> Pan SG tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada ilustrada Crema de verduras Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Lácteo Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 16</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 17</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada mediterránea Sopa de pescado (fideos SG) Tosta SG de panceta SG Postre especial sin alérgenos Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 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 SG Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 21</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada mixta <b>Arroz negro</b> Pescado al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada mediterránea Sopa de ave (fideos SG) Hamburguesa de ave SG con patatas Lácteo Pan SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 23</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada especial Alubias a la inglesa SG Tortilla de patata <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan SG</p>  	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 24</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 27</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada especial <b>Arroz con costra SG</b> Tortilla con queso Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 28</b> 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 SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g <b>JORNADA EMOJI PARTY</b> <b>Happy combo</b> (pollo y patatas fritas) <b>Destornillarse de risa</b> (pasta SG a la carbonara con york SG) <b>Siempre dulce</b> Postre especial sin alérgenos</p>  	<p><b>JUEVES / DIJOUS 30</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada ilustrada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 31</b> 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</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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto: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!

### 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



### 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

### 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

### 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 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
Ensalada ilustrada  
Sopa de ave  
Lenguadina en tempura  
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

### 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

### 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

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



### 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 cocido  
Hamburguesa con patatas  
Lácteo  
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 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
Ensalada completa de pasta  
Boquerón rebozado  
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 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  
Tortilla de patata  
Postre especial sin alérgenos  
Pan blanco



¡VAMOS AL MERCADO!

### 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 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

### 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

### 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

### 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  
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](mailto: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 / DIOUS 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 / DIOUS 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 / DIOUS 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 / DIOUS 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 / DIOUS 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](mailto: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 / DIOUS 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 / DIOUS 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 / DIOUS 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 / DIOUS 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 / DIOUS 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



# 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:



\*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  
Jamoncito 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  
Hamburguesa 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**

