

				<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>  
<p>LUNES/DILLUNS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO napolitana Espirals ECO napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols d´ abadejo Yogur – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, tonate y aceitunas Lentejas estofadas Llentilles estofades Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfulls de tonyina, tomata i oliva Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Sopa de cocido Sopa d´ olla Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsol i cartota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Guisat de carn magra, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECO estofadas Llentilles ECO estofades Chapatita de queso y orégano Chapatita de formatge i orenga YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana-Arròs a la cubana Croquetas de espinacas con champiñones salteados Croquetes d'espinaçs amb xampinyo saltat Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, maíz y queso Garbanzos ECO con verduras frescas Cigrons ECO amb verdures fresques Pollo al ajillo con zanahoria Pollastre amb allada amb carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verde Abadejo amb salsa verda Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Sopa de cocido Sopa d´ olla Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Crema de legumbres Crema de llegums Hamburguesa plancha con patatas fritas Hamburguesa plantxa amb creïlles fregides Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Natxos amb salsa cheddar Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Fabada vegetal Fabada vegetal Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Crema Vichyssoise amb torrats Pechuga plancha de pollo con verduras Petxuga plantxa empanat amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda Croquetas caseras Croquetes casolanes Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>			

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

Entidades colaboradoras:

