

		<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Creilles a la bolonyesa vegetal amb verdures</p> <p>Tortilla espinacas-Truita d'espinaques Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Sopa de verdures fresques Magro en salsa Carn magra amb salsa Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada lechuga tomate, maiz Fideos a la cazuela Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Tosta de verat i tomaca Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Llentilles ECO amb verdures Lenguadina con emulsión de mahonesa Lenguadina amb emulsió de maionesa Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Crema temperada de carlota amb torrats Muslito de pollo al ast con champiñones Cuixeta de pollastre al ast amb xampinyons Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Arroz del senyoret Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, atún Potaje de rape Potage de rap Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb alberginia en tempura Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Merluza al gratén con verduras de temporada Lluç al graten amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Arroz rossejat con garbanzos ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz Crema de verduras con tostones caseros Crema de verdures amb torrats casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernilets de pollastre amb salsa de carabaseta Helado – Gelat Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Potage de cigrons a la mediterranea Tortilla francesa con verduras Truita francesa amb verdures Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de pescado Sopa de peix Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana tallarines con pollo y verduras en salsa de soja tallarines amb pollastre i verdures salsa soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a gratén Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz negro Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y queso Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo al horno con verduras Pollastre al forn amb verdures Helado – Gelat Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras Llentilles casolanes Tortilla de patata Truita de creïlla Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabacin asada con tostones Crema de carabasseta rostida amb torrats Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maiz Arroz con costra Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideos amb cigrons ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa Pernilets de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Crema de calabaza con tostones Crema de carabassa amb torrats Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pésoi i carlota Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, tonate y aceitunas Lentejas estofadas Llentilles estofades Milhojas de atún, tomate y aceituna Miifulls de tonyina, tomata i oliva Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york)</p> <p>Happy combo (alitas, nuggets y patatas fritas)</p> <p>Siempre dulce (Helado especial)</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:

