

		DIMECRES 01 667,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,6g - HC:93,0g Amanida d'encisam romà, remolatxa i olives <i>Guisat de creïlla i verdura, amb caldo de peix</i> Aletes de pollastre al forn logurt artesà de la granja Els Masets Pa blanc 	DIJOUS 02 616,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:15,1g - HC:97,0g Amanida de col, carlota i remolatxa  Llenties ECO amb verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda Fruita de temporada Pa integral 	DIVENDRES 03 589,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,7g - HC:84,5g Amanida de tomata, pimentó roig, ceba i orenga Crema de verdures i llegums  Truita amb brècol saltat Fruita de temporada Pa blanc
DILLUNS 06 618,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:21,6g - HC:85,2g Amanida de lletuga i remolatxa  Espirals ECO de verdures gratinats Calamars a l'andalusa casolans Fruita de temporada Pa blanc	DIMARTS 07 593,3Kcal - Prot:18,0g - Lip:17,7g - HC:90,5g Amanida de tomata, ceba i carlota Guisat de creïlles i pèsols amb pollastre  Truita amb xampinyons Fruita de temporada  Pan integral	DIMECRES 08 581,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:12,8g - HC:90,7g Amanida de lletuga iceberg, dacsà i formatge fresc  Cigrons ECO estofats amb bledes Lluç amb salsa de formatge Fruita de temporada Pa blanc 22-12-2021	DIJOUS 09 586,2Kcal - Prot:16,5g - Lip:11,8g - HC:103,5g Amanida d'encisam romà, olives i carlota Arròs a la cubana Llonganisses Fruita de temporada Pa integral	DIVENDRES 10 487,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:12,4g - HC:109,2g Amanida d'encisam romà, cogombre i ceba Crema de garrofó Caldereta de pollastre amb panotxa de dacsà  Fruita de temporada Pa blanc
DILLUNS 13 602Kcal - Prot:27g - Lip:16,4g - HC:86,6g Amanida d'encisam romà i dacsà Tallarins napolitana Lluç al forn amb all i oli Fruita de temporada Pa blanc	DIMARTS 14 673,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,6g - HC:88,3g Amanida de col llombarda, tomata i cogombre  Guisat de llenties ECO amb bajoquetes COCA DE TOMACAT (DÈNIA)  Fruita de temporada  Pa integral	DIMECRES 15 623,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:30,3g - HC:64,9g Amanida de tomata, ceba i dacsà Crema de carabasseta Xulla de titot a les fines herbes amb carlota saltada Fruita de temporada Pa blanc	DIJOUS 16 592,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:12,6g - HC:104,9g Amanida d'encisam, olives, i carlota Tomata natural amb ou bullit  Paella valenciana  Fruita de temporada Pa integral 	DIVENDRES 17 581,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:9,1g - HC:107,6g Amanida d'encisam, tomata i dacsà Sopa d'olla  Cigrons, verdures i pilota de carn Fruita de temporada Pa blanc
DILLUNS 20 605,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:23,9g - HC:75,2g Amanida d'encisam, dacsà i poma, Colzets napolitana Truita amb tonyina  Fruita de temporada Pa blanc	DIMARTS 21 654,3Kcal - Prot:13,5g - Lip:19,1g - HC:107,1g Amanida de encisam, olives i tomata Guisat de llenties amb verdures Bunyols de bacallà Gelat Pa integral 			

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



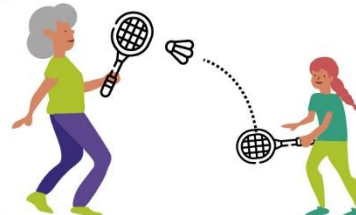
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

