

<p>LUNES/DILLUNS 02 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECO estofadas Llentes ECO estofades Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre amb allada amb carlota baby Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 03 725,8Kcal - 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 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de solomillo, patata y verdura Guisat de solomillo, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 05 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECO con verduras frescas Cigrons ECO amb verdures fresques Chapatita de queso y orégano Chapatita de formatge i orenga Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 06 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Arròs a la cubana Jamón york y queso Pernil dolç i formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 09 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 10 641,5Kcal - 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 Croquetas de bacalao Croquetes d'abadejo Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 11 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre verduras con tostones Crema de llegums i verdures amb torrats Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 12 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 13 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 16 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Varitas de merluza Varetas de lluç Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda Tortilla de espinacas Truita d'espinagues Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de alubias Guisat de fessols Pizza margarita Pizza margarida Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Crema Vichyssoise amb torrats Pechuga empanada de pollo con verduras Petxuga de pollastre empanat amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Sopa de verdures fresques Magro en salsa Carn magra amb salsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 23 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g 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 Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 24 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Llentes ECO amb verdures Lenguadina en tempura Lenguadina en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 25 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cazuela Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Tosta de verat i tomaca YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral – Pa integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Potage de rap Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb alberginía en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Sopa de peix Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tinta de calamar LA COSA: fingers de pollo con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate</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...
🍆	🍝
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	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

