



		<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO</p> <p>Arròs al forn amb cigros ECO</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de boniato con tostones caseros</p> <p>Crema de moniato amb torrats casolans</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Pernilets de pollastre amb salsa de carabaseta</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Wok de tallarines con pollo y verduras en soja</p> <p>Wok de tallarines pollastre i verdures en soja</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli</p> <p>Abadejo al forn amb mussolina</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Arròs caldos de verdures</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno</p> <p>Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco</p> <p>SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA</p> <p>Cocido completo con garbanzos ECO</p> <p>Olla completa amb cigrons ECO</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Lentejas caseras</p> <p>Llentilles casolanes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Crema de calabaza asada con tostones</p> <p>Crema de carabassa rostida amb torrats</p> <p>Goulash de magro con cuscús</p> <p>Goulash de magre amb cuscús</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos ECO</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons ECO</p> <p>Jamoncito de pollo a la barbacoa</p> <p>Pernilets de pollastre a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Espirales ECO con salsa de champiñones</p> <p>Espirals ECO amb salsa de xampinyons</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Gall Sant Pere a la lima</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 17</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Bollit valencià amb bajoqueta verda</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Milfulls de tonyina, tomata i oliva</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de coliflor al curry con tostones</p> <p>Crema de floricol al curri amb torrats</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p>Lentejas ECO estofadas</p> <p>Llentiles ECO estofades</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Pollastre amb allada amb carlota baby</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis ECO a la boloñesa vegetal</p> <p>Espaguetis ECO a la bolonyesa vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Luç a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de carne magra, patata y verdura</p> <p>Guisat de carn magra, creïlla i verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Truita francesa amb verdures fresques</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella</p> <p>GUISO DE GARBANZOS ECO CON TIRAS DE POLLO</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Chapatita de formatge i orenga</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Sopa de puchero-Sopa d'olla</p> <p>Hamburguesa con patatas fritas</p> <p>Hamburguesa amb creïlles fregides</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Macarrones ECO con pisto de verduras</p> <p>Macarrons ECO amb samfaina de verdures</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Abadejo amb salsa verda</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Crema de legumbre verduras con tostones</p> <p>Crema de llegums i verdures amb torrats</p> <p>Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz</p> <p>Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa</p> <p>YOGURT ARTESANAL CON FRUTAS</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Nachos con salsa queso</p> <p>Natxos amb salsa formatge</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>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...
🍆	🍝
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	huevo
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍳
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

