













<p>LUNES/DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 02 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Panaché de quesos Companatge de formatges Fideuá Fideua Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 03 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Guisat de vedella amb pèsols Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent cassolà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO Tosta de titaina Tosta de titaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verduras de temporada amb fideos Tortilla de patata Truita de creilla Macedonia casera-Macedònia cassolà Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con verduras de temporada Tallarines amb verdures de temporada Gallo San Pedro en salsa de tomate Gall Sant Pere amb salsa de tomata Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas ECO con costillas Lentejas ECO amb costelletes Coca de verduras de temporada Coca de verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 10 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Caldereta de rape Caldereta de rap Pollo crujientes Pollastre cruixents Yogur-logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, queso y GRANADA</p> <p>Arròs amb fesols i naps Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Bullit valencià Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Espaguetis ECO a la carbonara de salmón Espaguetis ECO a la carbonara de salmó Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Jurel a la andaluz casero Sorell a l'andalus casolà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 17 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques Cabeza de lomo al horno con patata panadera Cap de llomello al forn amb creilla panadera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria con tostones Crema de carlota amb torrats Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de fèsols y verduras de temporada Estofat de alubias y verdures de temporada Boquerones en tempura Aladroc en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Lentejas ECO con judías verdes frescas Llentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 24 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de calabacín con tostones Crema de carabasseta amb torrats Pollo al horno con tomatitos al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn Batido casero (macedonia de temporada con leche) Batutcassolà (macedonia de temporada amb llet) Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz rossejat Arròs rossejat Lluç en all i pebre Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de cocido Sopa d'olla Garbanzos ECO, verduras y pelota Cigrons ECO, verdures i pilota Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Bunyols de bacallà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fèsols amb verdures de temporada Tortilla con atún-Truita amb tonyina YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTA 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	pescado
🥬	🍝
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

