


<p><b>LUNES/DILLUNS 01</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Tomate con taquitos de jamón serrano y orégano Fideuá Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 03</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de patata y verduras Abadejo crujiente casero SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz al horno SL con <b>garbanzos ECO</b> Tosta de <b>titaina</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos <b>Tortilla de patata</b> Macedonia casera Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con <b>verduras de temporada</b> Gallo San Pedro en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <b>Lentejas ECO</b> con costillas Tosta de <b>verduras de temporada</b> (sin queso) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas <b>Caldereta de rape SL</b> Pollo crujientes Yogurt de soja Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p><b>Ensalada de lechuga, manzana y GRANADA</b> <b>Arròs amb fesols i naps</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano <b>Hervido valenciano</b> Hamburguesa de ave SL en salsa de <b>calabaza SL (con bebida vegetal)</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara SL de salmón <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Jurel al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b> Cabeza de lomo al horno con patata panadera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Longanizas de ave SL con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de alubias y <b>verduras de temporada</b> Palometa plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Pasta con tomate y bacon SL Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla con verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de <b>calabacín</b> Pollo al horno con tomatitos al horno Batido casero SL (macedonia de temporada con bebida vegetal SL) Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria <b>Arròs rossejat SL (sin morcilla)</b> <b>Lluç en all i pebre SL</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz Sopa de ave <b>Garbanzos ECO, verduras y pollo</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b> <b>Tortilla con atún</b> <b>YOGURT DE SOJA CON TOPPING DE FRUTA</b> Pan blanco</p>	<p><b>DERIVACION SIN LACTOSA</b></p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las tortillas son caseras *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

