

<p>LUNES/DILLUNS 10 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g 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 11 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g 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 Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Crema de calabaza con tostones Crema de carabassa amb torrats Ragout de ternera en salsa Ragout de vedella en salsa Yogur-logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Milhojas de mozzarella Milfulles de mozzarella Paella valenciana Paella valenciana Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Suquet de peix Suquet de peix Lomo con mazorca de maíz LLom amb panotxa de dacsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Macarrones ECO con atún y tomate Macarrones ECO con tonyina i tomata Bacalao en salsa verde Bacallà en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potatge de cigrons ECO amb espinacs fresques Hamburguesa mixta a la plancha Hamburguesa mixta a la plantxa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de boniato con tostones Crema de moniato amb torrats Muslito de pollo al ast Cuixeta de pollastre a l'ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE KIWI Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà Paella marinera Paella marinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas estofadas con napicol Llentilles estofades amb napicol Tortilla francesa con champiñones salteados Truita francesa amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 24 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Panaché de quesos Companatge de formatges Fideuà Fideua Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 25 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de legumbres ECO Crema de llegums ECO Jamón braseado con verduras de temporada Pernil braseado verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Guisat de vedella amb pèsols Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent cassolà Yogur-logurt Pan integral/Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria EMPEDRAT Tosta de titaina Tosta de titaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verdures de temporada amb fideus Tortilla de patata Truita de creilla Macedonia casera-Macedònia cassolà Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 31 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con verduras de temporada Tallarines amb verdures de temporada Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada 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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

