

<p><b>DERIVACION</b></p> <p><b>SIN HABAS</b></p> <p><b>SIN KIWI</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 01</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz <b>Lentejas ECO</b> con costillas Coca de <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 02</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas <b>Caldereta de rape</b> Pollo crujientes Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 03</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha <b>Arròs amb fesols i naps</b> <b>Tortilla con queso</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 04</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Albóndigas en salsa de <b>calabaza</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 07</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Tortilla francesa</b> de bacalao Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 08</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Jurel a la andaluza casero Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 09</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b> Cabeza de lomo al horno con patata panadera Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 10</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria con tostones Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 11</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de fèsols y <b>verduras de temporada</b> Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 14</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Canelones gratinados Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 15</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de cocido <b>Garbanzos ECO, verduras y pelota</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 16</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de <b>calabacin con tostones</b> Pollo al horno con tomatitos al horno <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MELOCOTÓN</b> <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 17</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz rossejat Jamon york con pisto de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 18</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino <b>Lentejas ECO con judías verdes frescas</b> <b>Tortilla con verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 21</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 22</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b> <b>Tortilla</b> con atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 23</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Crema de <b>calabaza</b> con tostones Ragout de ternera en salsa Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 24</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco <b>CREMA DE OLLA CHURRA</b> Miihojas de mozzarella Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 25</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz <b>Suquet de peix</b> Lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 28</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>*No se utilizarán habas como ingrediente. *No se servirá kiwi como opción de fruta.</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

