





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

Entidades colaboradoras:

