

		<h3>SEMANA DEL 04 AL 08</h3> <h2>LA COMIDA NO SE TIRA</h2>		<h3>VIERNES/DIVENDRES 0104</h3> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Sopa d'olla</p> <p>Jamón braseado con verduras de temporada</p> <p>Pernil braseado verduras de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 04</h3> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Bunyols de bacallà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 05</h3> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Guiso de alubias con verduras de temporada</p> <p>Guisat de fèsols amb verdures de temporada</p> <p>Tortilla con atún-Truita amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</h3> <h3>UN VIAJE A TODA CUERDA</h3> <p>AMÉRICA (ensalada de col, zanahoria, manzana y mayonesa)</p> <p>ÁFRICA (cous cous con verduras)</p> <p>ASIA (pollo en salsa de soja)</p> <p>OCEANÍA (bizcocho de plátano)</p> <p>EUROPA (baguette)</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 07</h3> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p>Milhojas de mozzarella</p> <p>Milfulles de mozzarella</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Paella valenciana</p> <p>BATIDO DE FRESAS (leche y fresas naturales)</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 08</h3> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Lomo con mazorca de maíz</p> <p>LLom amb panotxa de dacsà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 11</h3> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Macarrones ECO con verduras de temporada</p> <p>Macarrones ECO verdures de temporada</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>LLuç en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 12</h3> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Crema de boniato con tostones</p> <p>Crema de moniato amb torrats</p> <p>Muslito de pollo al ast</p> <p>Cuixeta de pollastre a l'ast</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</h3> <h3>PICNIC PASCUERO</h3> <p>PATATAS CHIPS</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA</p> <p>HELADO</p> <p>BEBIDA</p> <p>"DETALLE PASCUA"</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 14</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 15</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 18</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 19</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 21</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 22</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 25</h3> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 26</h3> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Tallarines en atún y tomate</p> <p>Tallarines con tonyina i tomata</p> <p>Figuritas de pesado</p> <p>Figuretes de peix</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</h3> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Caldereta de rape</p> <p>Caldereta de rap</p> <p>Pollo crujientes</p> <p>Pollastre cruixents</p> <p>Yogur-logurt</p> <p>Pan integral/Pa integral</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 28</h3> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb forratge</p> <p>COCA DE ARNADI (XÀTIVA)</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 29</h3> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Bullit valencià</p> <p>Albóndigas en salsa de calabaza</p> <p>Mandonguilles en salsa de carabassa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada</p> <p>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:

