

		<p>SEMANA DEL 04 AL 08</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>DERIVACION</p> <p>SIN HABAS</p> <p>SIN KIWI</p> <p>*No se utilizarán habas como ingrediente. *No se servirá kiwi como opción de fruta.</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 01 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de cocido Jamón braseado con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 04 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 05 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con verduras de temporada Tortilla con atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</p> <p>UN VIAJE A TODA CUERDA</p> <p>AMÉRICA (ensalada de col, zanahoria, manzana y mayonesa) ÁFRICA (cous cous con verduras) ASIA (pollo en salsa de soja) OCEANÍA (bizcocho de plátano) EUROPA (baguette)</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 07 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Milhojas de mozzarella Paella valenciana (sin garrofón) BATIDO DE FRESAS (leche y fresas naturales) Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 08 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz Suquet de peix Lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 11 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Macarrones ECO con verduras de temporada Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 12 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de boniato con tostones Muslito de pollo al ast Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</p> <p>PICNIC PASCUERO</p> <p>PATATAS CHIPS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO BEBIDA</p> <p>“DETALLE PASCUA”</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 14</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 15</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 18</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 19</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 21</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 22</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 25</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 26 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Tallarines en atún y tomate Figuritas de pesado Fruta de temporada Pan blanco-</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 27 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Caldereta de rape Pollo crujientes Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 28 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso COCA DE ARNADI (XÀTIVA) Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 29 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Albóndigas en salsa de calabaza Fruta de temporada Pan blanco</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

Entidades colaboradoras:

