

		<p><b>SEMANA DEL 04 AL 08</b></p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p><b>DERIVACION</b></p> <p><b>SIN MELOCOTON</b></p> <p>*No se servirá melocotón como opción de fruta.</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 0104</b> 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 <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 04</b> 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><b>MARTES/DIMARTS 05</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>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 06</b></p> <p><b>UN VIAJE A TODA CUERDA</b></p> <p><b>AMÉRICA</b> (ensalada de col, zanahoria, manzana y mayonesa) <b>ÁFRICA</b> (cous cous con verduras) <b>ASIA</b> (pollo en salsa de soja) <b>OCEANÍA</b> (bizcocho de plátano) <b>EUROPA</b> (baguette)</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 07</b> 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 <b>BATIDO DE FRESAS</b> (leche y fresas naturales) Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 08</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>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 11</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <b>Macarrones ECO</b> con <b>verduras de temporada</b> Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 12</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de <b>boniato</b> con tostones <b>Muslito de pollo al ast</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</b></p> <p><b>PICNÍC PASCUERO</b></p> <p>PATATAS CHIPS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO BEBIDA</p> <p>“DETALLE PASCUA”</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 14</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 15</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 19</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 21</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 22</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 26</b> 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><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas <b>Caldereta de rape</b> Pollo crujientes Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 28</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha <b>Arròs amb fesols i naps</b> <b>Tortilla con queso</b> <b>COCA DE ARNADI (XÀTIVA)</b> Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 29</b> 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 <b>calabaza</b> 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

