

<p>LUNES/DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ECO con caballa y romero Espirals ECO amb verat i romer Merluza al limón Lluç a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Sopa de pescado Sopa de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz a la cubana Longanizas con patatas fritas Coca en llanda y huevo pascuero</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Macarrones con atún Macarrons amb tonyina Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pesols saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb torrats casolans Filete de cerdo a la miel Filet de cerdo a la mel Yogur-logurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata Truita de creilla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES ENSALADA SIMBADA EL MARINO SOPA ALI BABA (sopa con fideos) ALBONDIGAS ALADIN (albóndigas con arroz y curry) YOGURT ARTESANAL CON MIEL</p>
<p>LUNES/DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Escalope de lomo Escalopa de llomello Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECO con queso y albahaca Espaguetis ECO amb formatge i alfàbega Abadejo al horno Abadejo al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela Guisat de lentilles ECO amb carabassa i toc de canyella Milhojas de mozzarella Milfulls de mozzarella degustaremos leche fresca de LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS Tortilla de habas Truita de faves Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Puchero de garbanzos Olla de cigrons Jamon braseado en salsa Pernil brasejat en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada 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



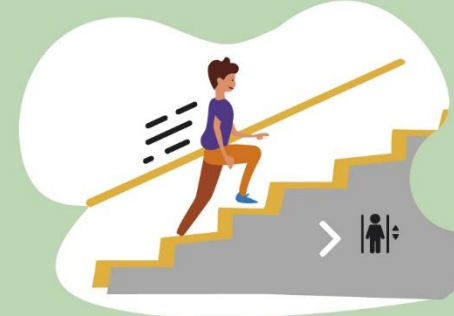
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...



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

Entidades colaboradoras:

