

<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 Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco</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 Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz a la cubana Hamburguesa vegetal 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 Pescado plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</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 Pescado al horno Yogur Pan 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 Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES ENSALADA SIMBAD EL MARINO (SIN CARNE) SOPA ALI BABA (sopa de verduras con fideos) ALADIN (Pescado al horno 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 Pescado plancha Fruta de temporada Pan blanco</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 Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</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 (sin carne) Milhojas de mozzarella degustaremos leche fresca de LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX Pan 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 (SIN CARNE) Cuina Tradicio Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de verduras con garbanzos Pescado al horno 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



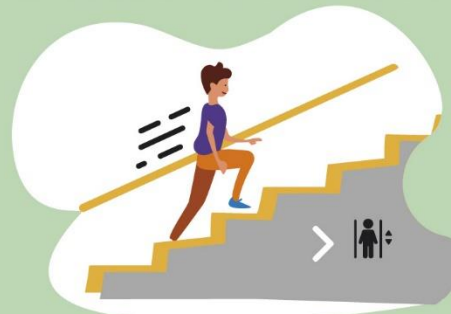
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:

