

		<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01 521,5Kcal - 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 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de verduras Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arroz con verduras Pescado plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06 754,8Kcal - 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 07 602,5Kcal - 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 08 732,3Kcal - 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 Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella de verduras Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10 794,3Kcal - 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>
<p>LUNES/DILLUNS 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Cuditos con tomate Merluza al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres de la abuela Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15 MENU ESPECIAL FALLAS 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g TARONJA VALENCIANA: ensalada lechuga, naranja y picatostes NIT DEL FOC: paella de verduras TRÓ DE BAC: tabla de quesos DESPERTÀ: churros con sirope de chocolate</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con verduras Boquerón en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea (sin carne) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros Pescado al horno Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de verduras Pescado plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL Nachos de hummus de garbanzos y toque de pimentón Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de verduras Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y manzana Crema de guisantes y manzana Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de verduras con garbanzos ECO Tosta de atún y tomate YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Lentejas ECO con verduras y arroz (sin carne) Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz ARROZ AL HORNO CON BACALO Tortilla francesa 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:

