

<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 Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz a la cubana Longanizas de pollo 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 Pollo 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 Pollo 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 pollo con fideos) ALBONDIGAS ALADIN (albóndigas de pollo 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 Pollo 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 (CON ALBONDIGAS DE POLLO) 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 pollo con garbanzos Pollo 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...	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	huevo
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

