

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Filete de cerdo a la miel Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de ave (fideos SH) Pollo a la manzana 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 Arròs rossejat SH Pechuga de pollo 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 Pechuga de pollo 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) Pasta SH con queso SH 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 Tosta de mozzarella SH Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella de costillas y ajos tiernos Pollo plancha 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 ave (fideos SH) con garbanzos Jamon braseado en salsa al horno SH 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 Pasta SH a la amatriciana (bacon SH) 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 Pollo plancha con berenjena salteada 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 NIT DEL FOC: paella valenciana TRÓ DE BAC: rollito de york SH y queso SH DESPERTÀ: torrijas SH</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 al horno SH con garbanzos ECO Pescado a la plancha 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 Lomo en salsa de tomate 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 Muslito de pollo al ast Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada lechuga, zanahoria Sopa de ave (fideos SH) Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFIRENDS POR EL PLANETA 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz PASTA SH CON TOMATE Nachos SH de hummus de garbanzos SH 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 con fideos SH 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 Ragout de cerdo SH 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 ave (fideos SH) con garbanzos ECO Tosta de embutido valenciano SH YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS Pan blanco</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 Pescado a la plancha 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 Pollo plancha 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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

