

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	   	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</b> 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 de soja Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de ave Pollo a la manzana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat SL (sin morcilla) Pechuga de pollo plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b> 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><b>MARTES/DIMARTS 07</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) <b>Espaguetis ECO</b> con albahaca (sin queso) <b>Abadejo</b> al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de <b>lentejas ECO</b> con calabaza y toque de canela Tosta de atún y tomate Yogur de soja Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella de costillas y ajos tiernos <b>Tortilla</b> de habas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de ave con garbanzos Jamon braseado en salsa al horno SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana (bacon SL) <b>Merluza</b> al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres de la abuela <b>Tortilla francesa</b> con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b> <b>MENU ESPECIAL FALLAS</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g <b>TARONJA VALENCIANA:</b> ensalada lechuga, naranja <b>NIT DEL FOC:</b> paella valenciana <b>TRÓ DE BAC:</b> rollito de york SL <b>DESPERTÀ:</b> torrijas SL (con bebida vegetal)</p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b> <b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b> <b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz al horno SL con <b>garbanzos ECO</b> <b>Pescado a la plancha</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b> 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 <b>Tortilla</b> de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</b> 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 de soja Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de ave Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b> <b>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL</b> <b>NUTRIFIRENDS POR EL PLANETA</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <b>MACARRONES CON TOMATE</b> Nachos SL de hummus de garbanzos SL y toque de pimentón Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de <b>verduras</b> <b>Abadejo</b> al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y manzana Crema de guisantes y manzana Ragout de cerdo SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de ave con <b>garbanzos ECO</b> Tosta de panceta SL <b>YOGURT DE SOJA CON TOPPING DE FRUTAS</b> Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) <b>Lentejas ECO</b> con <b>verduras</b> y arroz Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 31</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz <b>ARROZ AL HORNO CON BACALAO</b> <b>Tortilla francesa</b> 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

