

	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maiz y remolacha Crema de legumbres de la abuela Crema de llegums de la iaia <b>Tortilla francesa</b> con berenjena en tempura <b>Truita francesa</b> amb alberginia en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 03</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Bolit valencia Pollo asado al curry Pollastre rostit al curri Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Bolitas de espinacas con salsa casera de remolacha Boletes d'espinacs amb salsa casolana de remolatxa Paella de costillas y ajos tiernos Paella de costelles i alls tendres Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>JORNADA PAN DE PUEBLO</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, atún y huevo <b>Lentejas ECO</b> con verduras <b>Llentilles ECO</b> amb verdures Tosta gratinada de champiñones, york y bechamel Tosta gratinada de xampinyons, york i beixamel Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones ECO</b> con pisto de verduras <b>Macarrons ECO</b> amb samfaina de verdures <b>Merluza</b> a las finas hierbas <b>Lluç</b> a les fines herbes Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maiz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània <b>Tortilla</b> de patata <b>Truita</b> de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 10</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de verduras con tostones caseros Crema de verdures amb torrats casolans Muslito de pollo al ast Cuixeta de pollastre al ast  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA</b> <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maiz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Natxos d'hummus de garrofón i toc de pebre roig Arroz al horno con <b>garbanzos ECO</b> Arròs al forn amb <b>cigrons ECO</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de cocido – Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta plantxa amb creïlles fregides Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maiz Fideuá de <b>verduras</b> Fideuá de <b>verdures</b> <b>Abadejo</b> al horno <b>Abadejo</b> al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p> <b>MARTES/DIMARTS 16</b> <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maiz Arroz a banda Arròs a banda <b>Tortilla francesa - Truita francesa</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 17</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con <b>garbanzos ECO</b> Sopa de fideos amb <b>cigrons ECO</b> Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y manzana Crema de guisantes y manzana Crema de pesols i poma Ragout de cerdo Ragout de cerdo Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) <b>Lentejas ECO</b> con <b>verduras</b> y arroz <b>Llentilles ECO</b> amb <b>verdures</b> i arròs Buñuelos de brandada de <b>bacalao</b> al horno Bunyols de brandada de <b>bacallà</b> al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas <b>Espirales ECO</b> con <b>caballa</b> y romero <b>Espirals ECO</b> amb <b>verat</b> i romer <b>Merluza</b> al limón <b>Lluç</b> a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> <b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA</b> <b>Picoteo de las abejas:</b> ensaladilla rusa, croquetas y patatas bravas <b>Manjar de la reina:</b> Hamburguesa completa con salsa de miel <b>Dulce polen:</b> Helado</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 24</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat <b>Tortilla</b> con queso <b>Truita</b> de formarge Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con <b>bacalao</b> y coliflor Arròs amb <b>bacallà</b> i coliflor Coca farcida de <b>verduras</b> Coca farcida de <b>verdures</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, atún y huevo Hervido valenciano Bollit valencia Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> estofadas <b>Llentilles ECO</b> estofadas <b>Boquerones</b> en tempura <b>Aladros</b> en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb torrats casolans Pollo al horno Pollastre al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 31</b> <b>JORNADA PICNIC</b>  Nuggets de pollo con chips de patatas Bocadillo de longanizas con tomate Helado</p>	<p> ACEITE de OLIVA virgen, extra  HORNO tradicional  Alimentos integrales  Pescado Azul rico en Omega-3  FRUTA DE Temporada  RECETA tradicional</p>	<p> Ecologica  KMO  huevos camperos  COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD</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:

