

	<p>MARTES/DIMARTS 02 771,8Kcal - 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 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Pescado al horno Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Bolitas de espinacas con salsa casera de remolacha Paella de verduras Fruta de temporada JORNADA PAN DE PUEBLO</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, atún y huevo Lentejas ECO con verduras Tosta gratinada de champiñones, atún y bechamel Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 635,1Kcal - 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 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de verduras con tostones caseros Pescado al horno YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Arroz con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de verduras Hamburguesa vegetal a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 624,1Kcal - 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 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 889,8Kcal - 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 Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 720,1Kcal - 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>VIERNES/DIVENDRES 19 579,9Kcal - 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>LUNES/DILLUNS 22 641,5Kcal - 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 23 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: ensaladilla rusa, hummus con nachos y patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa completa (hamburguesa vegetal, pan, tomate y queso) con salsa de miel Dulce polen: Helado</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Alubias con verduras Tortilla con queso Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con bacalao y coliflor Coca farcida de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, atún y huevo Hervido valenciano Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECO con verduras Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 JORNADA PICNIC Chips de patatas Bocadillo de hamburguesa vegetal con tomate Helado</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:

