

	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</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 en tempura Fruta de temporada Pan blanco</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 Pollo asado al curry Yogur <b>Pan 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 Paella de verduras Fruta 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 Tosta gratinada de champiñones, atún y bechamel Fruta de temporada Pan blanco</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>Merluza</b> a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</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 maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea (sin carne) <b>Tortilla</b> de patata Fruta de temporada Pan blanco</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 Muslito de pollo al ast <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA</b> <b>Pan 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 maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Arroz con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de pollo Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</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 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 maíz Arroz a banda <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</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 pollo con <b>garbanzos ECO</b> Torta de longanizas de pollo Yogur <b>Pan 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 Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</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 (sin carne) Buñuelos de brandada de <b>bacalao</b> al horno Fruta de temporada Pan blanco</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>Merluza</b> al limón Fruta de temporada Pan blanco</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 de pollo y patatas bravas <b>Manjar de la reina:</b> Hamburguesa (hamburguesa de pollo, pan, tomate y queso) 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) Alubias con verduras <b>Tortilla</b> con queso Yogur <b>Pan 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 Coca farcida de <b>verduras</b> Fruta de temporada Pan blanco</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 Albóndigas de pollo a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco</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> con verduras <b>Boquerones</b> en tempura Fruta de temporada Pan blanco</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 Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 31</b> <b>JORNADA PICNIC</b> Nuggets de pollo con chips de patatas Bocadillo de longanizas de pollo 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...
🍆	🍝
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	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

