

	<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 (sin lentejas) Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco SG</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 Pollo asado al curry Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Nachos SG con salsa casera de remolacha SG Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada JORNADA PAN DE PUEBLO SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, atún y huevo Guisado de patata y verduras Tosta SG de champiñones, york SG y mozzarella (sin bechamel) Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Pasta SG con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco SG</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 Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco SG</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 SG Muslito de pollo al ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos SG de hummus de garrofon SG (sin cilantro) y toque de pimentón Arroz al horno SG con garbanzos ECO Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada lechuga, zanahoria Sopa de ave (fideos SG) Hamburguesa de ave SG la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco SG</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 con fideos SG Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</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 SG</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 ave (fideos SG) con garbanzos ECO Tosta SG de embutido valenciano SG Yogur Pan blanco SG</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 Ragout de cerdo SG Fruta de temporada Pan blanco SG</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) Guisado de patata y verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Pasta SG con caballa y romero Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: ensaladilla rusa SG, hummus SG (sin cilantro) con nachos SG y patatas bravas SG Manjar de la reina: Hamburguesa completa SG (hamburguesa de ave SG, pan SG, queso SG y tomate) con salsa de miel SG Dulce polen: Helado de frutas natural SG (fruta congelada batida)</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) Empedrat SG Tortilla con queso SG Yogur Pan blanco SG</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 Tosta SG de verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</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 de ave SG a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Sopa de ave con fideos SG Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</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 SG Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 JORNADA PICNIC Chips de patatas SG Bocadillo (pan SG) de longanizas de ave SG con tomate Helado de frutas natural SG (fruta congelada batida)</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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

Entidades colaboradoras:

