

	<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 salteada 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 Pollo asado al curry SL (sin nata) Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Nachos SL con salsa de tomate y orégano Paella de costillas y ajos tiernos 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 de champiñones, york SL y tomate (sin 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 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 Muslito de pollo al ast YOGURT DE SOJA CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos SL de hummus de garrofón SL y toque de pimenton Arroz al horno SL con garbanzos ECO 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 ave Hamburguesa de ave SL 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 ave con garbanzos ECO Tosta de panceta SL Yogur de soja Pan blanco</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 SL 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 aceite de oliva y orégano) Lentejas ECO con verduras y arroz Pescado a la plancha 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 SL, hummus SL con nachos SL y patatas bravas SL Manjar de la reina: Hamburguesa completa SL con salsa de miel SL (hamburguesa de ave SL, pan y tomate) Dulce polen: Helado de fruta natural SL (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 SL Tortilla francesa Yogur de soja Pan blanco</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 de verduras de temporada (sin queso) 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 de ave SL a la jardinera 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 estofadas SL Pescado a la plancha 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 Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 JORNADA PICNIC Chips de patatas SL Bocadillo de longanizas de ave SL con tomate Helado de fruta natural SL (fruta congelada batida)</p>	<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. *Revisa 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

