

			<p>JUEVES/DIJOUS 01 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencià Pizza casera de york y queso Pizza casolana de york i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Longanizas con verduras Llonganisses amb verdures Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Merluza en su jugo Luç en su jugo Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Ensalada de alubias Amanida de fesols Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb torrats casolans Filete de cerdo a la miel Filet de cerdo a la mel Yogur-logurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de puchero-Sopa de puchero Pollo a la manzana Pollastre a la poma SANDIA Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pesols saltats Helado – Gelat Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de verduras con tostones Crema de verduras amb torrats Escalope de lomo Escalopa de llomello Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECO con queso y albahaca Espaguetis ECO amb formatge i alfàbega Abadejo al horno Abadejo al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Lentejas con verduras Llentilles amb verdures COCA DE PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO Yogur-logurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella de magro y ajos tiernos Paella de carn magra i alls tendres Tortilla de habas Truita de faves Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de marisco Sopa de marisc Jamon braseado en salsa Pernil brasejat en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana Colçets a la amatriciana Merluza al horno LLuç al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 771,8Kcal - 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 Tortilla francesa con verduras Truita francesa amb verdures YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 FIN CURSO 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Paella valenciana Paella valenciana Surtido variado Assortiment variat Helado – Gelat Pan blanco-Pa blanc</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:

