

			<p><b>JUEVES/DIJOUS 01</b>          609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g          Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz          Potaje de garbanzos valenciano (sin carne)          Pizza casera de atún          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 02</b>          773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g          Ensalada de col, zanahoria y remolacha          Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b>          Hamburguesa vegetal con <b>verduras</b>          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 05</b>          653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g          ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)  <b>Macarrones ECO</b> con boloñesa vegetal  <b>Merluza</b> en su jugo          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 06</b>          734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g          Ensalada de col y zanahoria          Ensalada de alubias (sin carne)  <b>Tortilla</b> de patata          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 07</b>          521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g          Ensalada lechuga, zanahoria          Crema de calabaza con tostones caseros          Pescado al horno          Yogur  <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 08</b>  <b>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b>          562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g          Ensalada de lechuga y remolacha          Sopa de verduras          Pescado al horno  <b>SANDIA</b>          Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 09</b>          621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g          Ensalada de lechuga, cebolla y maíz          Arroz con verduras          Pescado plancha con guisantes salteados          Helado          Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 12</b>          754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g          Ensalada de lechuga y manzana          Crema de verduras con tostones          Pescado plancha          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 13</b>          602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g          ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano)  <b>Espaguetis ECO</b> con queso y albahaca  <b>Abadejo</b> al horno          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 14</b>          732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g          Ensalada de lechuga y maíz          Lentejas con verduras  <b>COCA DE PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO</b>          Yogur  <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 15</b>          703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g          Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas          Paella de verduras  <b>Tortilla</b> de habas          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 16</b>          794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g          Ensalada de lechuga, manzana y maíz          Sopa de marisco          Pescado al horno          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 19</b>          611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g          Ensalada de col y zanahoria          Coditos con tomate  <b>Merluza</b> al horno          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 20</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 verduras  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA</b>          Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 21</b>  <b>FIN CURSO</b>          623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g          Ensalada de lechuga y aceitunas          Paella de verduras          Surtido variado (sin carne)          Helado          Pan blanco</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:

