




<p>LUNES/DILLUNS 02 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECO estofadas Llentes ECO estofades Chapatita de queso y orégano Chapatita de formatge i orenga Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 03 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de solomillo, patata y verdura Guisat de solomillo, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 05 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECO con verduras frescas Cigrons ECO amb verdures fresques Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre amb allada amb carlota baby Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 06 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Arròs a la cubana Jamón york y queso Pernil dolç i formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 09 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Croquetas de bacalao Croquetas d'abadejo Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 11 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre verduras con tostones Crema de llegums i verdures amb torrats Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 12 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 13 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 16 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Espirales con atún Espirals amb tonyina Varitas de merluza Varetas de lluç Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Crema Vichyssoise amb torrats Pechuga empanada de pollo con verduras Petxuga de pollastre empanat amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECO Guisat de cigrons ECO Pizza margarita Pizza margarida Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda Tortilla de espinacas Truita d'espinagues Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Sopa de verdures fresques Magro en salsa Carn magra amb salsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cazuela Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Tosta de verat i tomaca Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 24 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Llentes ECO amb verdures Lenguadina en tempura Lenguadina en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 25 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Crema temperada de carlota amb torrats Muslito de pollo al ast con champiñones Cuixeta de pollastre al ast amb xampinyons YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Guiso de rape Guisat de rap Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Sopa de peix Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tinta de calamar LA COSA: fingers de pollo con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate</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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

