


<p><b>LUNES/DILLUNS 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al graten Macarrons al graten <b>Varitas de merluza</b> <b>Varetas de lluç</b> Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 12</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Potage de cigrons a la mediterranea <b>Tortilla francesa con verduras temporada</b> <b>Truita francesa amb verdures de temporada</b> Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb torrats casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernillets de pollastre amb salsa de carabaseta Yogur – logurt <b>Pan integral – Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 14</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maiz Arroz al horno con <b>garbanzos ECO</b> Arròs al forn amb <b>cigros ECO</b> Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 15</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de <b>pescado</b> Sopa de <b>peix</b> Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 18</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Tallarines con pollo y <b>verduras</b> en salsa de soja Tallarines amb pollastre i <b>verdures</b> i salsa soja <b>Abadejo</b> al horno con muselina de alioli a gratén <b>Abadejo</b> al forn amb mussolina d'allioli a gratén Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 19</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de cocido Sopa d'olla Cocido completo con garbanzos ECO Olla completa amb cigrons ECO Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas <b>PAELLA VALENCIANA</b> Buñuelos de brandada de <b>bacalao</b> al horno Bunyols de brandada de <b>bacallà</b> al forn Yogur – logurt <b>Pan integral – Pa integral</b></p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 21</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras Llenties casolanes <b>Tortilla</b> de patata <b>Truita</b> de creïlla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 22</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada con tostones Crema de carabassa rostida amb torrats Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arròs amb fesols i naps <b>Tortilla</b> con queso <b>Truita</b> amb formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 26</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con <b>garbanzos ECO</b> Sopa de fideus amb <b>cigrons ECO</b> INF. Jamoncito de pollo a la barbacoa Alitas de pollo a la barbacoa Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espirales ECO</b> con salsa de champiñones <b>Espirals ECO</b> amb salsa de xampinyons <b>Gallo San Pedro</b> al limón <b>Gall Sant Pere</b> a la llima Yogur – logurt <b>Pan integral – Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 28</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Bollit valencià amb bajoqueta verda Milhojas de <b>atún</b>, tomate y aceituna Milfulls de <b>tonyina</b>, tomata i oliva Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de coliflor al curry con tostones Crema de floricol al curri amb torrats Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

