

<p><b>LUNES/DILLUNS 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones con tomate <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada Pan blanco</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 (sin carne) <b>Tortilla francesa con verduras temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</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 Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Yogur <b>Pan 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 maíz Arroz con verduras Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</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> Tosta de atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco</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 <b>Abadejo</b> al horno con tomate Fruta de temporada Pan blanco</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 pollo Garbanzos, verduras y pollo Fruta de temporada Pan blanco</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 DE VERDURAS</b> Buñuelos de brandada de <b>bacalao</b> al horno Yogur <b>Pan 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 con verduras <b>Tortilla</b> de patata Fruta de temporada Pan blanco</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 Pescado al horno con cous cous Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arroz con verduras <b>Tortilla</b> con queso Fruta de temporada Pan blanco</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 pollo con fideos con <b>garbanzos ECO</b> INF. Jamoncito de pollo a la barbacoa Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</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>Gallo San Pedro</b> al limón Yogur <b>Pan 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 Milhojas de <b>atún</b>, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</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 Albóndigas de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada 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...



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

