





<p><b>LUNES/DILLUNS 02</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> con verduras Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 03</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal <b>Merluza</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 04</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de patata y <b>verdura</b> <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras frescas</b> Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 05</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras frescas</b> Pescado al horno con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 06</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Tabla de quesos Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 09</b>  <b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <b>Macarrones ECO</b> con pisto de <b>verduras</b> <b>Croquetas de bacalao</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 11</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre <b>verduras</b> con tostones Pescado al horno con maíz Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 12</b>  <b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 13</b>  <b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 16</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Espirales con <b>atún</b> <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Pescado plancha con <b>verduras</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 18</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de <b>garbanzos ECO con verduras (sin carne)</b> Pizza margarita (sin carne) Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 19</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda <b>Tortilla</b> de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de <b>verduras frescas</b> Pescado en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 23</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Pasta con tomate Tosta de <b>caballa</b> y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 24</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <b>Lentejas ECO</b> con <b>verduras</b> <b>Lenguadina</b> en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 25</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Pescado al horno con champiñones  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 26</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hamburguesa vegetal con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 27</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Guiso de <b>rape</b> <b>Tortilla</b> francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 30</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>MARTES/DIMARTS 31</b> <b>MENÚ FAMILIA ADDAMS</b> <b>ENSALADA TIO FÉTIDO:</b> lechuga y aceitunas negras <b>ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR:</b> espaguetis con tinta de calamar <b>LA COSA:</b> varitas de merluza con patatas fritas <b>DULCE DE MIÉRCOLES:</b> 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...



Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

