




<p>LUNES/DILLUNS 02 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECO estofadas SL Chapatita de tomate y orégano Fruta de temporada Pan blanco</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 SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de pollo, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 05 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</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 Jamón york SL Fruta de temporada Pan blanco</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 Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 11 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre verduras Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Yogur de soja Pan blanco</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 Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise Pollo plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla Guiso de garbanzos ECO con verduras SL Tosta de tomate y orégano Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</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 Magro en salsa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate Fideos a la cazuela SL (con longanizas de pollo SL) Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</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 Lengüadina plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 25 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones YOGURT DE SOJA CON TOPPING DE MIEL Pan blanco</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 provenzal Longanizas de pollo SL con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Guiso de rape SL Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Tosta de longanizas de pollo SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tomate LA COSA: pollo plancha con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: torrija SL (con bebida vegetal)</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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

Entidades colaboradoras:

