



		<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Arroz al horno amb garbanzos ECO</p> <p>Arròs al forn amb cigros ECO</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de boniato con tostones caseros</p> <p>Crema de moniato amb torrats casolans</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Pernillets de pollastre amb salsa de carabaseta</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>tallarines con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>tallarines amb pollastre i verdures en salsa soja</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli</p> <p>Abadejo al forn amb mussolina d'alioli</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Arròs caldos de verdures</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno</p> <p>Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco</p> <p>SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA</p> <p>Cocido completo con garbanzos ECO</p> <p>Olla completa amb cigrons ECO</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Lentejas caseras</p> <p>Llentilles casolanes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Crema de calabaza asada con tostones</p> <p>Crema de carabassa rostida amb torrats</p> <p>Goulash de magro con cuscús</p> <p>Goulash de magre amb cuscús</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos ECO</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons ECO</p> <p>Jamoncito de pollo a la barbacoa</p> <p>Pernillets de pollastre a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Espirales ECO con salsa de champiñones</p> <p>Espirals ECO amb salsa de xampinyons</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Bollit valencià amb bajoqueta verda</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Milfulls de tonyina, tomata i oliva</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de coliflor al curry con tostones</p> <p>Crema de floricol al curri amb torrats</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p>Lentejas ECO estofadas</p> <p>Llentiles ECO estofades</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Pollastre amb allada amb carlota baby</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara vegetal</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Luç a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de solomillo, patata y verdura</p> <p>Guisat de solomillo, creïlla i verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Truita francesa amb verdures fresques</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella</p> <p>GUISO DE GARBANZOS ECO CON TIRAS DE POLLO</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Chapatita de formatge i orenga</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Croquetes d'espinacs</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Sopa de puchero-Sopa d'olla</p> <p>Hamburguesa con patatas fritas</p> <p>Hamburguesa amb creïlles fregides</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Macarrones ECO con pisto de verduras</p> <p>Macarrons ECO amb samfaina de verdures</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Abadejo amb salsa verda</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Crema de legumbre verduras con tostones</p> <p>Crema de llegums i verdures amb torrats</p> <p>Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz</p> <p>Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa</p> <p>YOGURT ARTESANAL CON FRUTAS</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Nachos con salsa cheddar</p> <p>Natxos amb salsa cheddar</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>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...



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

Entidades colaboradoras:

