



		<p><b>MIÉRCOLES/DIMESCREs 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b></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>Pescado en salsa de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b></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 <b>verduras</b> en salsa de soja</p> <p><b>Abadejo</b> al horno con muselina de alioli</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b></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 <b>verduras</b></p> <p>Buñuelos de brandada de <b>bacalao</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMESCREs 08</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco</p> <p><b>SOPA DE VERDURAS</b></p> <p>Pescado al horno</p> <p>Yogur</p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p><b>Tortilla</b> de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b></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>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate y mozzarella</p> <p>Arroz con verduras</p> <p><b>Tortilla</b> con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b></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 verduras con <b>garbanzos ECO</b></p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMESCREs 15</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><b>Espirales ECO</b> con salsa de champiñones</p> <p><b>Gallo San Pedro</b> al limón</p> <p>Yogur</p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b></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>Milhojas de <b>atún</b>, tomate y aceituna</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b></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>Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria</p> <p><b>Lentejas ECO con verduras</b></p> <p>Pescado al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal</p> <p><b>Merluza</b> a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMESCREs 22</b></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 patata y <b>verdura</b></p> <p><b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras frescas</b></p> <p>Yogur</p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella</p> <p><b>GUISO DE GARBANZOS ECO CON VERDURAS</b></p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b></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>Croquetas de espinacas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa vegetal con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p><b>Macarrones ECO</b> con pisto de <b>verduras</b></p> <p><b>Abadejo</b> en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMESCREs 29</b></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 <b>verduras</b> con tostones</p> <p>Pescado al horno con maíz</p> <p><b>YOGURT ARTESANAL CON FRUTAS</b></p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Nachos con salsa cheddar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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...	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:

