



		<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>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>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 08</p> <p>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 Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada con tostones Goulash de pollo con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arroz con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de pollo con garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17</p> <p>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 Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 22</p> <p>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 Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella GUISO DE GARBANZOS ECO CON TIRAS DE POLLO Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de pollo Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre verduras con tostones Pollo a la miel con maíz YOGURT ARTESANAL CON FRUTAS Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella de verduras Nachos con salsa cheddar 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...	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:

