



		<p align="center"><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p align="center"><b>FESTIU</b></p>	<p align="center"><b>JUEVES/DIJOUS 02</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g          Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz          Arroz al horno SL con <b>garbanzos ECO</b>          Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b></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 SL (Sin nata, con bebida vegetal)          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p align="center"><b>LUNES/DILLUNS 06</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g          Ensalada de col, zanahoria y manzana          Tallarines con pollo y <b>verduras</b> en salsa de soja  <b>Abadejo</b> al horno con salsa de tomate          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MARTES/DIMARTS 07</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g          Ensalada de lechuga y aceitunas          Arroz caldoso de <b>verduras</b>  <b>Pescado plancha</b>          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g          Ensalada de tomate, cebolla          Sopa de ave          Cocido completo con garbanzos ECO SL          Yogur de soja          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>JUEVES/DIJOUS 09</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g          Ensalada de lechuga y espárragos          Lentejas con verduras  <b>Tortilla</b> de patata          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g          Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino          Crema de calabaza asada          Goulash de magro con cuscús          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p align="center"><b>LUNES/DILLUNS 13</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g          Ensalada de tomate          Arros amb fesols i naps  <b>Tortilla</b> francesa          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MARTES/DIMARTS 14</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g          Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos          Sopa de ave con <b>garbanzos ECO</b>          Jamoncito de pollo a la barbacoa SL          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g          Ensalada de lechuga y remolacha  <b>Espirales ECO</b> con salsa de champiñones SL (Sin leche, con bebida vegetal)  <b>Gallo San Pedro</b> al limón          Yogur de soja          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>JUEVES/DIJOUS 16</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g          Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas          Hervido valenciano de judía verde          Tosta de <b>atún</b>, tomate y aceituna          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g          Ensalada de lechuga y atún          Crema de coliflor al curry          Hamburguesa de ave SL a la jardinera SL          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p align="center"><b>LUNES/DILLUNS 20</b></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g          Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria  <b>Lentejas ECO</b> estofadas SL          Pollo al ajillo con zanahoria baby          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MARTES/DIMARTS 21</b></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g          Ensalada de lechuga y manzana  <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal)  <b>Merluza</b> a la siciliana          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</b></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g          Ensalada de tomate, cebolla y maíz          Guiso de pollo, patata y <b>verdura</b>  <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras frescas</b>          Yogur de soja          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>JUEVES/DIJOUS 23</b></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g          Ensalada de lechuga  <b>GUISO DE GARBANZOS ECO CON TIRAS DE POLLO SL</b>          Chapatita de tomate y orégano          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b></p> <p>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 align="center"><b>LUNES/DILLUNS 27</b></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g          Ensalada de lechuga y maíz          Sopa de ave          Hamburguesa de ave SL con patatas fritas          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MARTES/DIMARTS 28</b></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g          Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  <b>Macarrones ECO</b> con pisto de verduras  <b>Abadejo en salsa verde</b>          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</b></p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g          Ensalada de col y zanahoria          Crema de legumbre <b>verduras</b>          Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz   <b>YOGURT DE SOJA CON FRUTAS</b>          Pan blanco</p>	<p align="center"><b>JUEVES/DIJOUS 30</b></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g          Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz          Paella valenciana          Nachos SL con salsa de tomate          Fruta de temporada          Pan blanco</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	huevo
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

