





| | | | | |
|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>PANES TRADICIONALES Del 22 al 26</p>  | | <p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>   |
| <p>LUNES/DILLUNS 08 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Lentejas ECO estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 09 725,8Kcal - 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/DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Guiso de patata y verduras Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga tomate y queso Garbanzos ECO con verduras frescas Berenjena rellena de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 12 690,8Kcal - 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 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de verduras Hamburguesa vegetal con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 16 641,5Kcal - 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/DIMECRES 17 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras con tostones Pescado a la plancha Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 18 693,4Kcal - 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> | <p>VIERNES/DIVENDRES 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 22 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Pescado a la plancha y champiñones salteados Fruta de temporada PAN PAYES</p> | <p>MARTES/DIMARTS 23 588,5Kcal - 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>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Guiso de garbanzos ECO Pizza margarita Yogur PAN REDONDO</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Calabacín relleno de verduras Fruta de temporada BARRA PICOS CANDEAL</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pasta de verduras Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Lengüadina con emulsión de mahonesa Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Pescado al horno con verduras</p>  <p>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS Pan integral</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:

