

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>JUEVES/DIJOUS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 00 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, maíz y atún Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 05 612,2Kcal - 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>MARTES/DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIERCOLES/DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al graten Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz MACARRONES A LA BRASILERICA (macarrones con salsa de tomate y jamón york) RISSOLE: san Jacobo con verduras DULCE DE RIO: Puding de Leche condensada</p>  |
| <p>LUNES/DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 13 609,9Kcal - 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>MIERCOLES/DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga tomate, maíz y queso Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ECO Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada con tostones Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 19 677,5Kcal - 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 QUESO SERVILLETA Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIERCOLES/DIMECRES 21 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga maíz y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con verduras frescas QUESO TRONCHON Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 22 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 23 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y maíz atún Crema de coliflor al curry con tostones Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria QUESO FRESCO DE CABRA D.O. TIO Fruta de temporada Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 26 642,5Kcal - 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 27 725,8Kcal - 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>MIERCOLES/DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla con queso YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral</p>  | <p>JUEVES/DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>DEGUSTACIÓN DE QESOS</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:

