



				<p>VIERNES/DIVENDRES 01 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Arròs a la cubana Croquetas de espinacas Croquetes d'espínacs Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 04 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verde Abadejo amb salsa verda Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 05 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Lentejas ECO con verduras Llentilles ECO amb verdures Vamos al mercado: Verdurizza Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 06 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero-Sopa d'olla Hamburguesa mixta plancha y patatas fritas Hamburguesa mixta plantxa i creïlles fregides Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 07 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Natxos amb salsa cheddar Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 08 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal Fabada vegetal Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 11 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Crema Vichyssoise amb torrats Pechuga empanada de pollo con verduras Petxuga de pollastre empanat amb verdures Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 12 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Guiso de pollo y patata Guisat de pollastre i creïlles Tortilla de espinacas Truita d'espínacs Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Boqueron en tempura Aladroc arrebossat Yogur – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 14 MENÚ ESPECIAL FALLAS ENSALADA ESPOLIN: lechuga, maíz, remolacha y zanahoria PAELLA VALENCIANA ADREZO DE BACALAO: buñuelos de bacalao con mousse de alioli TRO DE BAC: profiteroles con chocolate</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 15 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Sopa de verdures fresques Magro en salsa Carn magra amb salsa Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 18 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 19 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 20 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de legumbre verduras con tostones Crema de llegums i verdures amb torrats Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb albergínia en tempura YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 21 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fideos a la cazuela Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Tosta de verat i tomaca Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 22 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Crema temperada de carlota amb torrats Muslito de pollo al ast con champiñones Cuixeta de pollastre al ast amb xampinyons Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 25 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Merluza al gratén con verduras de temporada Lluç al graten amb verdures de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 26 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Potage de cigrons a la mediterranea Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con patatas fritas Brownie</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:

