



				<p><b>VIERNES/DIVENDRES 01</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 04</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <b>Macarrones ECO</b> con pisto de <b>verduras</b> <b>Abadejo</b> en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 05</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> con <b>verduras</b> <b>Vamos al mercado: Tosta SL de verduras</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero Hamburguesa de ave SL y patatas fritas Postre de soja <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 07</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Nachos SL con salsa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 08</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 11</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Pechuga de pollo plancha con <b>verduras</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 12</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Guiso de pollo y patata <b>Tortilla</b> de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal) con <b>verduras</b> <b>Pescado plancha</b> Postre de soja <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 14</b> <b>MENÚ ESPECIAL FALLAS</b> <b>ENSALADA ESPOLIN:</b> lechuga, maíz, remolacha y zanahoria <b>PAELLA VALENCIANA</b> <b>ADREZO DE BACALAO:</b> Tosta de jamón y aceite <b>TRO DE BAC:</b> Postre de soja con topping de frutas</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 15</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de <b>verduras frescas</b> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 18</b> <b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 19</b> <b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de legumbre y <b>verduras</b> con tostones SL <b>Tortilla</b> francesa con berenjena salteada <b>POSTRE DE SOJA ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS</b> <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 21</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fideos a la cazuela SL (con longaniza de ave SL) Tosta de <b>caballa</b> y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 22</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones SL Muslito de pollo al ast con champiñones Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones ECO</b> con boloñesa vegetal SL (sin queso ni leche, con bebida vegetal) <b>Merluza</b> al horno con <b>verduras de temporada</b> Pan blanco Fruta de temporada</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 26</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea <b>Tortilla</b> de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</b> <b>MENÚ PASCUERO</b> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SL con patatas fritas Postre de soja con topping de frutas</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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

