






| | | | | |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | <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 de ave SL 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 salteada 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 SL (sin nata, con bebida vegetal) 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>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de pescado Tosta de panceta SL Yogur de soja Pan blanco</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 SL con garbanzos ECO Merluza al horno 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 SL) RISSOLE: Pechuga de pollo empanada casera SL con verduras DULCE DE RIO: Yogur de soja</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 en salsa de tomate 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 Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de ave Cocido completo con garbanzos ECO SL Yogur de soja Pan blanco</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras SL 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 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 SL (con bebida vegetal, sin leche) Gallo San Pedro al limón 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 ave con fideos y garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa SL Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga maíz y remolacha Arròs amb fessols i naps Tortilla francesa con verduras frescas Yogur de soja Pan blanco</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 Tosta 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 Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria SL 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 SL Tosta de tomate 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, maíz y manzana Espaguetis ECO a la carbonara vegetal SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES/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 francesa YOGUR DE SOJA CON TOPPING DE MIEL Pan blanco</p>  | <p>JUEVES/DIJOUS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria baby 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...



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:

