

				<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p>  
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espirales ECO</b> napolitana <b>Espirals ECO</b> napolitana <b>Buñuelos de bacalao</b> <b>Bunyots d´abadejo</b> Yogur – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga maiz y remolacha Arròs amb fesols i naps <b>Tortilla</b> con queso <b>Truita</b> amb formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral – Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Bollit valencià amb bajoqueta verda Milhojas de <b>atún</b>, tomate y aceituna Milfulls de <b>tonyina</b>, tomata i oliva Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y maiz atún Crema de coliflor al curry con tostones Crema de floricol al curri amb torrats Albóndigas a la jardineria de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardineria de pèsol i carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> estofadas <b>Llentes ECO</b> estofades Chapatita de queso y orégano Chapatita de formatge i orenga Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal <b>Merluza</b> a la siciliana <b>Lluç</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maiz Guiso de magro, patata y <b>verdura</b> Guisat de carn magra, creïlla i <b>verdura</b> <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras frescas</b> <b>Truita</b> francesa amb <b>verdures fresques</b> Yogur – logurt <b>Pan integral – Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras frescas</b> <b>Cigrons ECO</b> amb <b>verdures fresques</b> Pollo al ajillo con zanahoria Pollastre amb allada amb carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 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'espinaçs <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> Pan blanco – Pa blanc</p> 
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maiz Crema de legumbre <b>verduras</b> con tostones Crema de llegums i <b>verdures</b> amb torrats Hamburguesa mixta plancha y patatas fritas Hamburguesa mixta plantxa i creïlles fregides Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</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>Macarrons ECO</b> amb samfaina de <b>verdures</b> <b>Abadejo</b> en salsa verde <b>Abadejo</b> amb salsa verda Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> <b>JORNADA PICNIC</b> <b>“Fa temps d’esmorzaret”</b></p>  <p><b>Bocadillo al gusto</b> A elección de los alumnos por votación <b>Patatas chips</b> <b>Postre:</b> Helado</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maiz Paella valenciana Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Natxos amb salsa cheddar Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal Fabada vegetal <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Truita de carabasseta</b> Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 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 <b>verduras</b> Petxuga de pollastre empanat amb <b>verdures</b> Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda <b>Tortilla</b> de espinacas <b>Truita</b> d´espinaques Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

