

		<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Patatas a la boloñesa vegetal con verduras</p> <p>Creíllas a la bolonyesa vegetal amb verdures</p> <p>Boqueron en tempura</p> <p>Aladroc arrebossat</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Sopa de verduras frescas</p> <p>Sopa de verdures fresques</p> <p>Magro en salsa</p> <p>Carn magra amb salsa</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Fideos a la cazuela</p> <p>Fideos a la cassola</p> <p>Tosta de caballa y tomate</p> <p>Tosta de verat i tomaca</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>Llentilles ECO amb verdures</p> <p>Lenguadina con emulsión de mahonesa</p> <p>Lenguadina amb emulsión de maionesa</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 08</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema templada de zanahoria con tostones</p> <p>Crema temperada de carlota amb torrats</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones</p> <p>Cuixeta de pollastre al ast amb xampinyons</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Llonganisses amb verdures de temporada</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y atún</p> <p>Potaje de rape</p> <p>Potage de rap</p> <p>Tortilla francesa con berenjena en tempura</p> <p>Truita francesa amb albergínia en tempura</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Crema de verdures amb torrats casolans</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Pernilets de pollastre amb salsa de carabasseta</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Arroz rossejat con garbanzos ECO</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 15</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal</p> <p>Merluza al gratén con verduras de temporada</p> <p>Lluç al graten amb verdures de temporada</p> <p>Helado – Gelat</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Potage de cigrons a la mediterranea</p> <p>Tortilla de patata-Truita de creïlla</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Torta de embutido valenciano</p> <p>Coca d'embotit valencià</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>tallarines con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>tallarines amb pollastre i verdures salsa soja</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén</p> <p>Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a gratén</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz negro</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno</p> <p>Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 22</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate, maíz y queso</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Sopa d'olla</p> <p>Pollo al horno con verduras</p> <p>Pollastre al forn amb verdures</p> <p>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Lentejas caseras</p> <p>Llentilles casolanes</p> <p>Tortilla francesa con verduras temporada</p> <p>Truita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Crema de calabacín asada con tostones</p> <p>Crema de carabasseta rostida amb torrats</p> <p>Goulash de magro con cuscús</p> <p>Goulash de magre amb cuscús</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga maiz y remolacha</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos ECO</p> <p>Sopa de fideos amb cigrons ECO</p> <p>Jamoncito de pollo a la barbacoa</p> <p>Pernilets pollastre a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz atún</p> <p>Crema de coliflor al curry con tostones</p> <p>Crema de floricol al curri amb torrats</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Mandonguilles a la jardinera de pésol i carlota</p> <p>Yogur – logurt</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Bollit valencià amb bajoqueta verda</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Milfulls de tonyina, tomata i oliva</p> <p>Fruta de temporada - Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york)</p> <p>Happy combo (nuggets y patatas fritas)</p> <p>Siempre dulce (Helado especial)</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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

