

		<p>MIÉRCOLES/DIÉCRES 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>Boqueron en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Tortilla francesa con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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 con verduras (sin longaniza)</p> <p>Tosta de caballa y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Lenguadina con emulsión de mahonesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIÉCRES 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>Tortilla francesa con champiñones</p> <p>Yogur</p> <p>Pan 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>Pescado al horno con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Tortilla francesa con berenjena en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Pescado en salsa de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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 con verduras</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIÉCRES 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>Merluza al gratén con verduras de temporada</p> <p>Helado</p> <p>Pan integral</p>	<p></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>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Tosta de atún y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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 verduras en salsa de soja</p> <p>Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIÉCRES 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 verduras</p> <p>Pescado al horno con verduras</p> <p>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS</p> <p>Pan 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>Tortilla francesa con verduras temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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>Pescado en salsa con cuscús</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga maíz y remolacha</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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 verduras con fideos con garbanzos ECO</p> <p>Pescado al horno a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIÉCRES 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga maíz y atún</p> <p>Crema de coliflor al curry con tostones</p> <p>Tortilla francesa con guisantes y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>Pan 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>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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 (varitas de merluza 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...	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:

