
				<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>  
<p>LUNES/DILLUNS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO napolitana Buñuelos de bacalao Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga maiz y remolacha Arròs amb fesols i naps (sin carne, solo pollo) Tortilla con queso Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y maiz atún Crema de coliflor al curry con tostones Albóndigas de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria Lentejas ECO estofadas (sin carne, solo pollo) Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maiz Guiso de pollo, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan blanco</p> 
<p>LUNES/DILLUNS 22 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maiz Crema de legumbre verduras con tostones Hamburguesa de pollo a la plancha y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 JORNADA PICNIC “Fa temps d’esmorzaret”  Bocadillo al gusto (sin carne, solo pollo) A elección de los alumnos por votación Patatas chips Postre: Helado</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maiz Arroz con verduras y pollo Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Pechuga empanada de pollo con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</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:

