

		<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 Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boqueron en tempura Fruta de temporada 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 Sopa de verduras frescas Pollo en salsa Fruta de temporada 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 Fideos a la cazuela (longaniza de pollo) Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada 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 Lentejas ECO con verduras Lenguadina con emulsión de mahonesa Fruta de temporada Pan blanco</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 Crema templada de zanahoria con tostones Muslito de pollo al ast con champiñones Yogur 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 Arroz del senyoret Longanizas de pollo con verduras de temporada Fruta de temporada 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 Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada 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 Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada 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 Arroz con pollo y verduras Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</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 Macarrones ECO con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras de temporada Helado 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 Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada 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 Sopa de pescado Tosta de atún y tomate Fruta de temporada 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 Tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada 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 Arroz negro Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco</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 Sopa de pollo Pollo al horno con verduras  YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS 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 Lentejas caseras Tortilla francesa con verduras temporada Fruta de temporada 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 Crema de calabacín asada con tostones Goulash de pollo con cuscús Fruta de temporada 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 Arroz con pollo y verduras Tortilla con queso Fruta de temporada 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 Sopa de pollo con fideos y con garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de coliflor al curry con tostones Hamburguesa de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria Yogur 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 Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31</p> <p>JORNADA EMOJI PARTY</p> <p></p> <p>Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york) Happy combo (nuggets de pollo y patatas fritas) 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



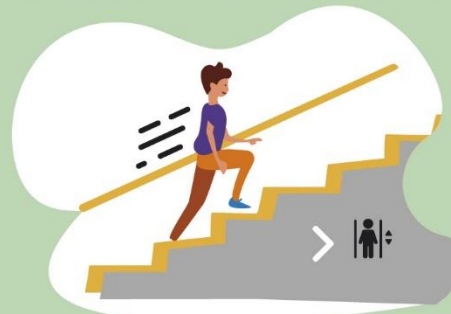
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

