


		<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas al horno con <b>verduras</b> <b>Pescado al horno</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de <b>verduras frescas (pasta SG)</b> Magro en salsa SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fideos a la cazuela (pasta SG y longaniza de ave SG) Tosta SG de <b>caballa</b> y tomate Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Guiso de patatas con <b>verduras</b> <b>Lengüadina</b> con emulsión de mahonesa SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones SG Muslito de pollo al ast con champiñones Yogur Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas <b>Arroz del senyoret</b> Longanizas de ave SG con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, maíz y atún Potaje de <b>rape</b> <b>Tortilla</b> francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras con tostones caseros SG Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz <b>Arroz rossejat SG con garbanzos ECO</b> Pan tostado SG con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones ECO</b> con tomate <b>Merluza</b> al gratén SG con <b>verduras de temporada</b> Helado SG Pan SG</p>	<p> <b>JUEVES/DIJOUS 16</b> <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea <b>Tortilla</b> de patata Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de <b>pescado (pasta SG)</b> Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Pasta SG con pollo y <b>verduras SIN SALSA SOJA</b> <b>Abadejo</b> al horno con muselina de alioli a gratén SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas <b>Arroz negro</b> <b>Bacalao</b> al horno Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso Sopa de ave con pastas SG Pollo al horno con verduras  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS</b> Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Guiso de patatas y verduras <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras temporada</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabacín asada con tostones SG Goulash de magro con pasta SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga maíz y remolacha <b>Arroz con costra SG</b> <b>Tortilla</b> con queso SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con fideos SG y con <b>garbanzos ECO</b> Jamoncito de pollo a la barbacoa SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga maíz y atún Crema de coliflor al curry con tostones SG Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria Yogur Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de <b>atún</b>, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 31</b> <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Destornillarse de risa</b> (pasta SG a la carbonara SG con york) <b>Happy combo</b> (lágrimas de pollo SG y patatas fritas) <b>Siempre dulce</b> (Helado especial SG)</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:

