

		<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas (pasta SH) Magro en salsa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fideos a la cazuela (pasta SH y longaniza de ave SH) 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 Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Lenguadina con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 08</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g 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 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Arroz del senyoret Longanizas de ave SH 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 Ensalada de lechuga, maíz y atún Potaje de rape Lomo con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Arroz rossejat SH con garbanzos ECO 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 Ensalada de col y zanahoria Pasta SH con boloñesa vegetal Merluza al gratén SH con verduras de temporada Helado Pan integral</p>	<p></p> <p>JUEVES/DIJOUS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de pescado (pasta SH) Tosta de embutido valenciano SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz negro 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 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso Sopa de ave con pasta SH 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 Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras Lomo 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 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabacín asada con tostones Goulash de magro 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 Ensalada de lechuga maíz y remolacha Arroz con costra SH Lomo con queso SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con fideos SH con garbanzos ECO Jamoncito de pollo a la barbacoa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 29</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y maíz atún Crema de coliflor al curry con tostones Hamburguesa de ave SH 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 Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31 JORNADA EMOJI PARTY</p> <p> Destornillarse de risa (Pasta SH a la carbonara SH con york SH) Happy combo (lágrimas de pollo SH y patatas fritas) Siempre dulce (Helado especial SH)</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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

