
	<p><b>MIÉRCOLES/DIÉCRES 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b></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 <b>verduras</b> <b>Pescado al horno</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de <b>verduras frescas</b> Magro en salsa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b></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 ave SL) Tosta de <b>caballa</b> y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <b>Lentejas ECO</b> con <b>verduras</b> <b>Lengüadina</b> con emulsión de mahonesa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIÉCRES 08</b></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 Postre de soja <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas <b>Arroz del senyoret</b> Longanizas de ave SL con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y atún Potaje de <b>rape</b> <b>Tortilla</b> francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b></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 SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz <b>Arroz rossejat SL con garbanzos ECO</b> Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIÉCRES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones ECO</b> con boloñesa vegetal <b>Merluza</b> al horno con <b>verduras de temporada</b> Helado de frutas SL <b>Pan integral</b></p>	<p></p> <p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b> <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></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 <b>Tortilla</b> de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de <b>pescado</b> Tosta de embutido valenciano SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b></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 <b>verduras</b> en salsa de soja <b>Abadejo</b> al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas <b>Arroz negro</b> <b>Bacalao</b> al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIÉCRES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de ave Pollo al horno con verduras <b>POSTRE DE SOJA CON TOPPING FRUTAS</b> <b>Pan integral</b></p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b></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 magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga maíz y remolacha <b>Arroz con costra</b> <b>Tortilla</b> con york SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con fideos con <b>garbanzos ECO</b> Jamoncito de pollo a la barbacoa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIÉCRES 29</b></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 ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria Postre de soja <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b></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 Tosta de <b>atún</b>, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 31</b> <b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p>  <p><b>Destornillarse de risa</b> (pasta espiral con tomate y york SL) <b>Happy combo</b> (lágrimas de pollo SL y patatas fritas) <b>Siempre dulce</b> (Helado de frutas SL)</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

