

		
<p><b>LUNES/DILLUNS 03</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y <b>verdura</b> Guisat de carn magra, creïlla i <b>verdura</b> <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras frescas</b> <b>Truita</b> francesa amb <b>verdures fresques</b> Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 04</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta a la carbonara vegetal Pasta a la carbonara vegetal <b>Merluza</b> a la siciliana <b>Lluç</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 05</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas estofadas Lentilles estofades Chapatita de queso y orégano Chapatita de formatge i orenga <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> <b>Pan integral – Pa integral</b></p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 06</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, maíz y queso Garbanzos con <b>verduras frescas</b> Cigrons amb <b>verdures fresques</b> Pollo al ajillo con zanahoria Pollastre amb allada amb carlota Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 07</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Arròs a la cubana Croquetas de espinacas Croquetes d'espínacs Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pasta con pisto de <b>verduras</b> Pasta amb samfaina de <b>verdures</b> <b>Abadejo</b> en salsa verde <b>Abadejo</b> amb salsa verda Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 11</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero-Sopa d'olla Hamburguesa plancha con patatas fritas Hamburguesa plantxa amb creïlles fregides Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 12</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Garbanzos estofados Cigrons estofades <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Truita de carabasseta</b> Yogur – logurt <b>Pan integral – Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 13</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Natxos amb salsa cheddar <b>LECHE MERENGADA</b> Pan blanco – Pa blanc</p> 	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 14</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Lentejas con verduras Lentilles amb verdures Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 17</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de verduras con tostones Crema de verdures amb torrats Pechuga empanada de pollo con <b>verduras</b> Petxuga de pollastre empanat amb <b>verdures</b> Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 18</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda <b>Boqueron</b> rebozado <b>Aladroc</b> rebossat Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, zanahoria y queso Crema de legumbres Crema de legumbres Pizza margarita Pizza margarida Helado – Gelat <b>Pan integral – Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 20</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con <b>verduras</b> Creïlles a la bolonyesa vegetal amb <b>verdures</b> <b>Tortilla</b> espinacas-<b>Truita</b> d'espínacs Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p style="text-align: center;"><b>MENÚ FIN DE CURSO</b></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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

