

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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS






damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Legum i pasta ecològica</p> <p>Pan integral Pa integral</p> <p>Alimentos integrales</p> <p>Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada Sopa de pescado Sopa de peix</p> <p>Embutido valenciano Embotit valencià</p> <p>Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja- Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja</p> <p>Merluza al horno con muselina de alioli a gratén-Lluç al forn amb mussolina d'allioli a graten</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Arroz caldoso de verduras Arròs caldós de verdures</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA</p> <p>Cocido completo con garbanzos ECO Putxero complet amb cigrons ECO</p> <p>Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Alubias a la inglesa Fesols a l'anglesa</p> <p>Tortilla de patata Trita de creïlla</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de calabaza asada Crema de carabassa rostida</p> <p>Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso Trita amb formatge</p> <p>Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideus amb cigrons ECO</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa Aletes de pollastre a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p> <p>DIÀ MUNDIAL DE LA DIABETES Educar para proteger el futuro</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Espirales ECO con salsa de champiñones Espirals ECO amb salsa de xampinyons</p> <p>Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Guisado de verduras de temporada Guisat de verdures de temporada</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna Milfulles de tonyina, tomaca i oliva</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de coliflor al curry Crema de coliflor al curri</p> <p>Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Lentejas ECO estofadas Llenties ECO estofades</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre a'all amb carlota baby</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Espaguetis ECO a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura Guisat de magre, creïlla i verdura</p> <p>Guisat de magre, creïlla i verdura Guisat de magre, creïlla i verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas Trita francesa amb verdures fresques</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo al limón Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre a la llima</p> <p>Chapatita de queso y orégano Xapata de formatge i orenga</p> <p>Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Arroz a la cubana Arròs a la cubana</p> <p>Croquetas de espinacas Croquetes d'espinacs</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Sopa de puchero Sopa de putxero</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides</p> <p>Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures</p> <p>Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada Crema de llegum i verdures de temporada</p> <p>Crema de llegum i verdures de temporada Crema de llegum i verdures de temporada</p> <p>Cordon bleu de pavo con calabacín Cordon bleu de titot amb carabasseta</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Nachos con salsa cheddar Naxos amb salsa cheddar</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>

	<p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Legum i pasta ecològica</p> <p>Pan integral Pa integral</p> <p>Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz con verduras y garbanzos ECO</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Tosta de verduras gratinadas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>Merluza al horno con muselina de alioli a gratén</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Buñuelos de brandada de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>SOPA DE AVE</p> <p>Cocido completo con garbanzos ECO (sin cerdo)</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cuscús con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave con garbanzos ECO</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><small>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 DE NOVIEMBRE</small></p> <p><small>Educar para proteger el futuro</small></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECO con salsa de champiñones</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guisado de verduras de temporada</p> <p>Milhojas de atún, tomate y aceituna</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Hamburguesa de ave a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECO estofadas</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara vegetal</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo al limón</p> <p>Chapatita de queso y orégano</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Hamburguesa de ave con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con pisto de verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Cordon bleu de pavo con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Nachos con salsa cheddar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	 <p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p> 	<p>Legumbre y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica</p>  <p>Pan integral Pa integral</p>  <p>Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 02</p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz al horno SH, SL con garbanzos ECO</p> <p>Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03</p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de pescado (pasta SH)</p> <p>Embutido valenciano SH, SL</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06</p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Wok de pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja</p> <p>Merluza al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08</p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>SOPA DE AVE (fideos SH)</p> <p>Cocido completo con garbanzos ECO SH, SL</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09</p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias a la inglesa SH, SL</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Goulash de magro con cuscús</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Lomo en salsa SH, SL</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave (fideos SH) con garbanzos ECO</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa SH, SL</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><small>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 DE NOVIEMBRE Educar para proteger el futuro</small></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pasta SH con salsa de champiñones SL (sin nata ni queso, con bebida vegetal)</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guisado de verduras de temporada</p> <p>Tosta de atún, tomate y aceituna</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de coliflor al curry</p> <p>Hamburguesa de ave SH, SL a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECO estofadas SH, SL</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pasta SH a la carbonara vegetal SH, SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Lomo con verduras frescas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con tiras de pollo al limón</p> <p>Chapatita de tomate y orégano</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 27</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave (pasta SH)</p> <p>Hamburguesa de ave SH, SL con tomate y patatas fritas</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pasta SH con pisto de verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Pollo con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Nachos con salsa SH, SL</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>