

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

Entidades colaboradoras:



IVAMOS AL MERCADO!		¡Qué embeleso comer queso!		VIRAMOS A RIO CARNAVAL		JUEVES / DIJOURS 01		VIERNES / DIVENDRES 02	
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb tostons casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Lentejas a la mediterránea Lentilles a la mediterrània Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Sopa de pescado Sopa de peix Longanizas Llonganisses Yogur-logurt Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 08 700,2Kcal - 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>Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Lluç al graten amb verdures fresques de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09</p> <p>MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" MENÚ "UN CARNESTOLTES A RIO"</p> <p>ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz AMANIDA BRASILANYA: encisam i dacsca MACARRONES A LA BRASILERICA (con salsa de tomate y jamón york)- MACARRONES A LA BRASILERICA (amb salsa de tomaca i pernil dolç)</p> <p>RISSOLE: san Jacobo con verduras RISSOLE: san Jacobo amb verdures DULCE DE RIO: Puding de Leche condensada DOLÇ DE RIO: Pudding de llet condensada</p>					
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de calabaza asada Crema de carabassa rostida Goulash de magro con cuscús Goulash de magre amb cuscús Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Sopa de cocido Sopa de putxero</p> <p>Cocido completo con garbanzos ECO Putxero complet amb cigrons ECO</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</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 Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15 590,4Kcal - 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 Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Wok de tallarines salteados con verduras en salsa de soja Wok de tallarines saltats amb verdures en salsa de soja Merluza al horno con muselina de alioli a gratén Lluç al forn amb mussolina d'allioli a graten Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>					
<p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - 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 Truita amb formatge Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - 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 Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - 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 Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 22 620,1 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 Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 644,1Kcal - 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 Milfulls de tonyina, tomaca i oliva Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>					
DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE									
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofadas</p> <p>Chapatita de queso y fiambre de pavo Xapata de formatge i companatge de titot Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - 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 Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - 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>Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada Crema de llegum i verdures de temporada</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Llegum i pasta ecológica</p> <p>Pan integral Pa integral</p> <p>Alimentos integrales</p> <p>Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>					

¡VAMOS AL MERCADO!



*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. *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.

JUEVES / DIJOURS 01

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas de ave con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 02

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 05

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 06

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Lentejas a la mediterránea
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 07

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada
Sopa de pescado
Longanizas de ave
Yogur
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 08

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada variada
Arroz al horno de verdura con **garbanzos ECO**
Merluza con **verduras frescas de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 09

MENÚ "UN CARNAVAL EN RÍO"
ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz
MACARRONES A LA BRASILEIRA (con salsa de tomate)
RISSOLE: Pollo a la plancha con verduras
DULCE DE RÍO: Puding de Leche condensada

LUNES / DILLUNS 12

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Crema de calabaza asada
Goulash de pollo con cuscús
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 13

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Sopa de ave
Pollo con **garbanzos ECO**
Fruta de temporada
Pan integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 14

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Arroz caldoso de **verduras**
Pescado al horno
Yogur
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 15

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Alubias a la inglesa sin bacon
Tortilla de patata
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 16

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Wok de tallarines salteados con **verduras** en salsa de so
Merluza al horno con muselina de alioli a gratén
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 19

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Arròs amb fesols i naps SIN CERDO
Tortilla con queso
Yogur
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 20

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada variada
Sopa de ave con fideos y **garbanzos ECO**
Alitas de pollo a la barbacoa
Fruta de temporada
Pan integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 21

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Espirales ECO con salsa de champiñones
Gallo San Pedro al limón
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 22

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada variada
Crema de coliflor al curry
Hamburguesa de ave a la jardinera
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 23

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Guisado de **verduras de temporada**
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco

DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE

LUNES / DILLUNS 26

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas SIN CERDO
Chapatita de queso y fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 27

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada variada
Espaguetis ECO a la carbonara vegetal
Merluza a la siciliana
Fruta de temporada
Pan integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 28

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
Ensalada variada
Guiso de patata y **verdura**
Tortilla francesa con **verduras frescas**
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 29

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
Ensalada variada
Crema de legumbre y **verduras de temporada**
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Yogur
Pan blanco

Legumbre y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada



		<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. *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SL con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Potaje de rape SL (PAN BANCO) Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato Jamoncito de pollo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Longanizas de ave SL Postre de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno SL con garbanzos ECO Merluza con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz MACARRONES A LA BRASILERICA (con salsa de tomate y jamón york SL)- RISSOLE: Pollo a la plancha con verdures DULCE DE RIO: Postre SL</p>
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Sopa de ave Cocido completo SL con garbanzos ECO Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado al horno Postre de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Alubias a la inglesa SL (BACON SL) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Wok de tallarines salteados con verduras en salsa de soja Merluza al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:21,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps SL Tortilla francesa Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de ave de fideos con garbanzos ECO Alitas de pollo a la barbacoa SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECO con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 22 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SL a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Guisado de verduras de temporada Tosta de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SL Tosta de tomate y fiambre de pavo SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECO con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan blanco</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Legum i pasta ecológica Pan integral Pa integral Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</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. *El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 01 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 02 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Potaje de rape SH (PAN BLANCO) Pollo a la plancha con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 05 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 06 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Rollito de queso SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 07 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado (Pasta SH) Longanizas de ave SH Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 08 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno SH con garbanzos ECO Merluza con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 09 MENÚ "UN CARNAVAL EN RIO" ENSALADA BRASILEÑA: lechuga y maíz Pasta SH A LA BRASILERICA (con salsa de tomate y jamón york SH)- RISSOLE: Pollo a la plancha con verduras DULCE DE RIO: Postre SH</p>
<p>LUNES / DILLUNS 12 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada  Sopa de ave SH (Pasta SH) Cocido completo SH con garbanzos ECO Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 15 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Alubias a la inglesa SH (bacon SH) Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 16 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Wok de pasta SH salteados con verduras en salsa de soja Merluza al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 19 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada  Arròs amb fesols i naps SH Rollito de queso SH Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 20 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de ave de pasta SH con garbanzos ECO Alitas de pollo a la barbacoa SH Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada  Pasta SH con salsa de champiñones SH Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 22 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SH a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 23 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Guisado de verduras de temporada Tosta de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 26 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SH Tosta de queso SH y fiambre de pavo SH Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 27 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada  Pasta SH a la carbonara vegetal SH Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Rollito de queso SH con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 29 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica Legum i pasta ecológica</p>  <p>Pan integral Pa integral</p>  <p>Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada</p> 