

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> Legumbres y pasta ecológica Llegum i pasta ecológica</p> <p> Pan integral Pa integral</p> <p> Fruta y verdura de temporada Fruta i verdura de temporada</p>	<p>MARTES / DIMARTS 09 677,5Kcal - 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>Varietas de pescado Varetes de peix</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 635,1Kcal - 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</p> <p>Aletes de pollastre a la barbacoa Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11 644,1Kcal - 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</p> <p>Milfululs de tonyina, tomaca i oliva</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 620,1 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</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p> Lentejas ECO estofadas Llentilles ECO estofades</p> <p>Chapatita de queso y pavo Xapata de formatge i pit de titot</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p> Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana Lluç a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 602,5Kcal - 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 Trita francesa amb verdures fresques</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p> Garbanzos ECO con verduras Cigrons ECO amb verdures</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre al'all amb carlota baby</p> <p>Yogur-logurt</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 690,8Kcal - 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</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 738,7Kcal - 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>Hamburguesa con queso y patatas fritas Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides</p> <p>Yogur-logurt</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 641,5Kcal - 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</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 693,4Kcal - 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</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 25 JORNADA PICNIC "Fa temps d'esmorzaret"</p> <p>Bocadillo al gusto A elecció de los alumnos por votación</p> <p>Entrepà al gust D'elecció dels alumnes per votació</p> <p>Patatas chips-Creïlles xips Postre: Helado-Postres: Gelat</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Fabada vegetal Favada vegetal</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada Trita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p>Crema Vichysoise Crema Vichysoise</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas-Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Amanida variada</p> <p> Arroz a banda Arròs a banda</p> <p>Tortilla de patata Trita de creïlla</p> <p>Fruta de temporada-Fruita de temporada</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p></p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>

<p>Ecología Legumbres y pasta ecológica Llegum i pasta ecològica</p> <p>Alimentos integrales Pan integral Pa integral</p> <p>Temporada Fruta y verdura de temporada Fruita i verdura de temporada</p>	<p>MARTES / DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECO con salsa de champiñones Tosta de queso y tomate Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de verduras con fideos y garbanzos ECO Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Guisado de verduras de temporada Milhojas de queso, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Guisantes a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SIN CARNE Chapatita de queso y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECO a la carbonara (SIN BACON) Legumbres a la siciliana Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 602,5Kcal - 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</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras Tosta de tomate y queso con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Tortilla francesa y patatas fritas Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECO con pisto de verduras Tosta de tomate y queso Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella de verduras Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 25 JORNADA PICNIC "Fa temps d'esmorzaret" Bocadillo al gusto A elección de los alumnos por votación Patatas chips Postre: Helado</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema Vichyssoise Legumbres con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz con tomate Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</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.

MARTES / DIMARTS 09

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada

Pasta SH con salsa de champiñones SH
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 10

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada variada

Sopa SH de pasta SH con **garbanzos ECO**
Alitas de pollo a la barbacoa SH
Fruta de temporada

Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 11

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

VIERNES / DIVENDRES 12

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

LUNES / DILLUNS 15

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada variada



Lentejas ECO estofadas SH
Tosta de queso SH y pavo
Fruta de temporada

Pan blanco

MARTES / DIMARTS 16

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada variada

Pasta SH a la carbonara SH(QUESO Y BACON SH)
Merluza a la siciliana
Fruta de temporada

Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 17

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
Ensalada variada

Guiso de magro, patata y **verdura**
Tosta de tomate y queso SH con **verduras frescas**

Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 18

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
Ensalada variada



Garbanzos ECO con **verduras**
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Yogur

Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 19

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada variada

Arroz a la cubana SH
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

Pan blanco

LUNES / DILLUNS 22

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada variada

Crema de legumbre y **verduras de temporada**
Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas
fritas

Yogur

Pan blanco

MARTES / DIMARTS 23

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada variada

Pasta SH con pisto de **verduras**
Merluza en salsa verde
Fruta de temporada

Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 24

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada variada



Paella valenciana SH
Nachos SH con salsa cheddar SH
Fruta de temporada

Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 25

JORNADA PICNIC

"Fa temps d'esmorzaret"

Bocadillo al gusto SH
A elección de los alumnos por votación
Patatas chips SH
Postre: Postre SH



LUNES / DILLUNS 29

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada variada

Crema Vichyssoise
Pollo a la plancha con **verduras frescas** salteadas
Fruta de temporada

Pan blanco

MARTES / DIMARTS 30

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada variada



Arroz a banda SH
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

Pan blanco



IVAMOS AL
MERCADO!



MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!
LA FRUTERIA



<p>Legumbres 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>MARTES / DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECO con salsa de champiñones Varitas de pescado Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de verduras con fideos y garbanzos ECO Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 11 644,1Kcal - 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</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12 620,1 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</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECO estofadas SIN CARNE Chapatita de queso y pavo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECO a la carbonara (SIN BACON) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17 602,5Kcal - 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</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Hamburguesa de ave con queso y patatas fritas Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECO con pisto de verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 25 JORNADA PICNIC “Fa temps d’esmorzaret” Bocadillo al gusto A elección de los alumnos por votación Patatas chips Postre: Helado</p>	
<p>LUNES / DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Crema Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>	

