

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:





¡VAMOS AL MERCADO!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Legumbre y pasta ecológica
Llegum i pasta ecològica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada



VIERNES / DIVENDRES 01
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Croquetas de espinacas
Croquetes d'espinacs
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 04

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de puchero
Sopa de putxero
Hamburguesa con queso y patatas fritas
Hamburguesa con formatge i creïlles fregides
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc



MARTES / DIMARTS 05

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de legumbre y **verduras de temporada**
Crema de llegum i **verdures de temporada**
Vamos al mercado: Verdurizza
Anem al mercat: Verdurizza
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 06

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Macarrones ECO con pisto de **verduras**
Macarrons ECO amb samfaina de **verdures**
Merluza en salsa verde
Lluç en salsa verda
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc



JUEVES / DIJOUS 07

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Paella valenciana
Nachos con salsa cheddar
Naxos amb salsa cheddar
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 08

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Fabada vegetal
Favada vegetal
Tortilla francesa con **verduras de temporada**
Trita francesa amb **verdures de temporada**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 11

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema Vichyssoise
Crema Vichyssoise
Lleuga empanada de pollo con **verduras frescas** saltade
Pit de pollastre empanat amb **verdures fresques** saltade
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz a banda
Arròs a banda
Tortilla francesa
Trita francesa
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 13

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de **verduras**
Sopa de **verdures**
Magro en salsa con guisantes saltados
Magre en salsa amb fesols saltats
Yogur-logurt
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS- MENÚ ESPECIAL FALLES
ENSALADA ESPOLIN: mezcum, maíz, remolacha y zanahoria- AMANIDA ESPOLIN: mazclum, dacsca, remolatxa i carlota
ADREZO DE BACALAO: buñuelos de bacalao con mousse de alioli- **ADREC DE BACALL:** bunyols de bacallà amb mousse de allioli
L'ESPARDENYÀ: guiso de patata y pollo
L'ESPARDENYÀ: olla de creïlla i pollastre
PEINETA: ensaimada-**PEINETA:** ensaimada



VIERNES / DIVENDRES 15

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Guiso de **garbanzos ECO**
Guisat de **cigrons ECO**
Merluza con emulsión de maionesa
Lluç en emulsió de maionesa
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc



LUNES / DILLUNS 18

**FESTIVO
FESTIU**

MARTES / DIMARTS 19

**FESTIVO
FESTIU**

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema templada de zanahoria
Crema temperada de carlota
Pechuga de pollo empanada con champiñones saltados-**Pit de pollastre empanat** amb xampinyons saltats
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 21

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Longanizas con **verduras de temporada**
Llonganisses amb **verdures de temporada**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Lentejas ECO con **verduras**
Lentilles ECO amb **verdures**
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Trita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc



LUNES / DILLUNS 25

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de boniato con tostones caseros
Crema de moniato amb tostones casolans
Jamoncito de pollo en salsa de calabacin
Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 26

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Macarrones ECO con bolloñesa vegetal
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Merluza al gratén con **verduras frescas de temporada**
Lluç al graten amb **verdures fresques de temporada**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 27

MENÚ PASCUERO
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Amadina d'encisam, tomaca i ceba
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Potatge de cigrons a la mediterrània
Albóndigas de bacalao con chips
Mandonguilles de bacallà amb chips
Torrillas- Llesques amb ou
Pan blanco-Pa blanc



JUEVES / DIJOUS 28

**FESTIVO
FESTIU**

VIERNES / DIVENDRES 29

**FESTIVO
FESTIU**

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:



¡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.

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Legumbre y pasta ecológica
Llegum i pasta ecològica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruta i verdura de temporada



VIERNES / DIVENDRES 01
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada variada
Arroz a la cubana
Verduras gratinadas (queso SH)
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 04

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada

Sopa de ave SH (Pasta SH)

Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas fritas
Yogur
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 05

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

Crema de legumbre y **verduras de temporada**

Vamos al mercado: Verdurizza (Tosta SH)

Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 06

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

JUEVES / DIJOUS 07

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



Paella valenciana

Nachos SH con salsa SH
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 08

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada variada

Fabada vegetal
Pollo a la plancha con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 11

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 12

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

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada

Sopa de **verduras** SH (PASTA SH)
Magro en salsa SH con guisantes salteados
Yogur
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS- MENÚ ESPECIAL FALLES
ENSALADA ESPOLIN: mezzclum, maíz, remolacha y zanahoria

ADREZO: pescado a la plancha
L'ESPARDENYA: guiso de patata y pollo SH
PEINETA: Postre SH



VIERNES / DIVENDRES 15

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada variada

Guiso de **garbanzos ECO** SH

Merluza a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco



LUNES / DILLUNS 18

**FESTIVO
FESTIU**

MARTES / DIMARTS 19

**FESTIVO
FESTIU**

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Crema templada de zanahoria
Pollo a la plancha con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 21

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



VIERNES / DIVENDRES 22

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Lentejas ECO con **verduras**
Pescado a la plancha con berenjena salteada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 25

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

MARTES / DIMARTS 26

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Pasta SH con boloñesa vegetal
Merluza al gratén SH con **verduras frescas de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 27

MENÚ PASCUERO

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Pescado a la plancha con chips SH
Postre SH
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 28

**FESTIVO
FESTIU**

VIERNES / DIVENDRES 29

**FESTIVO
FESTIU**

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:



¡VAMOS AL MERCADO!



Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Legumbre y pasta ecológica
Legum i pasta ecològica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruta i verdura de temporada



VIERNES / DIVENDRES 01
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

LUNES / DILLUNS 04

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada
Sopa de verdura
Hamburguesa de ave con queso y patatas fritas
Yogur
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 05

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada variada
Crema de legumbre y **verduras de temporada**
Vamos al mercado: Verdurizza
Fruta de temporada
Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 06

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 blanco



JUEVES / DIJOUS 07

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada variada
Paella valenciana
Nachos con salsa cheddar
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 08

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada variada
Fabada vegetal
Tortilla francesa con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 11

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

MARTES / DIMARTS 12

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada variada
Arroz a banda
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 13

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de **verduras**
Pescado en salsa con guisantes salteados
Yogur
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS- MENÚ ESPECIAL FALLES
ENSALADA ESPOLIN: mezcium, maíz, remolacha y zanahoria
ADREZO DE BACALAO: buñuelos de bacalao con mousse de alioli
L'ESPARDENYÀ: guiso de patata y pollo
PEINETA: ensaimada



VIERNES / DIVENDRES 15

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada variada
Guiso de **garbanzos ECO** (SIN CERDO)
Merluza con emulsión de mahonesa
Fruta de temporada
Pan blanco



LUNES / DILLUNS 18

**FESTIVO
FESTIU**

MARTES / DIMARTS 19

**FESTIVO
FESTIU**

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Crema templada de zanahoria
Pechuga de pollo empanada con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 21

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 22

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

LUNES / DILLUNS 25

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 26

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Merluza al gratén con **verduras frescas de temporada**
Fruta de temporada
Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 27

MENÚ PASCUERO
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Albóndigas de bacalao con chips
Torrijas
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 28

**FESTIVO
FESTIU**

VIERNES / DIVENDRES 29

**FESTIVO
FESTIU**

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:



¡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. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Legumbre y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada



VIERNES / DIVENDRES 01
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada variada
Arroz a la cubana
Verduras asadas
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 04
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada
Sopa de ave SL
Hamburguesa de ave SL y patatas fritas
Postre de soja
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 05
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada variada
Crema de legumbre y **verduras de temporada**
Vamos al mercado: Verdurizza (Tosta SL)
Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 06
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 blanco



JUEVES / DIJOUS 07
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada variada
Paella valenciana
Nachos SL con salsa SL
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 08
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada variada
Fabada vegetal
Tortilla francesa con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 11
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 12
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada variada
Arroz a banda SL
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 13
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de **verduras** SL
Magro en salsa SL con guisantes salteados
Postre de soja
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 14
MENÚ ESPECIAL FALLAS- MENÚ ESPECIAL FALLES
ENSALADA ESPOLIN: mezcum, maíz, remolacha y zanahoria
ADREZO: Pescado a la plancha
L'ESPARDENYÀ: guiso de patata y pollo SL
PEINETA: Postre SL



VIERNES / DIVENDRES 15
691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada variada
Guiso de **garbanzos ECO SL**
Merluza a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco



LUNES / DILLUNS 18

**FESTIVO
FESTIU**

MARTES / DIMARTS 19

**FESTIVO
FESTIU**

MIÉRCOLES / DIMECRES 20
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Crema templada de zanahoria
Pollo a la plancha con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 21
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



VIERNES / DIVENDRES 22
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Lentejas ECO con **verduras**
Tortilla francesa con berenjena salteada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 25
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato
Jamoncito de pollo al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 26
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa vegetal SL
Merluza a la plancha con **verduras frescas de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 27
MENÚ PASCUERO
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Pescado a la plancha con chips SL
Postre SL
Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 28

**FESTIVO
FESTIU**

VIERNES / DIVENDRES 29

**FESTIVO
FESTIU**