

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	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





¡HAZ LA RECETA EN CASA!



¡VAMOS AL MERCADO!

Receta de vamos al mercado de nuestro



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruita y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Amanida variada
Lentejas estofadas
Lentilles estofadas
Boquerones con emulsión de mahonesa
Aladros amb emulsió de maionesa
Fruita de temporada
Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de **verduras**
Sopa de **verdures**
Magro en salsa
Magre en salsa
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Amanida variada
 Fideus a la cassola
Fideus a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada
Amanida variada
 Lentejas ECO con verduras
 Lentilles ECO amb verdures
Merluza en tempura
Lluç en tempura
Yogur-logurt
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Amanida variada
 Crema templada de zanahoria
Crema temperada de carlota
 Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Amanida variada
 Arroz del senyoret
Arroz del senyoret
Longanizas con **verduras de temporada ECO**
Llonganisses amb **verdures de temporada ECO**
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Potaje de rape
Potatge de rap
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Trita francesa amb albergínia en tempura
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de **verduras de temporada** con tostones
caseros-Crema de **verdures de temporada**
amb tostons casolans
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Amanida variada
 Arroz rossejat con garbanzos ECO
Arroz rossejat amb cigrons ECO
Pan tostado con pavo y queso
Pa torrat amb pit de titot i formatge
Fruita de temporada **ECO**-Fruita de temporada **ECO**
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

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

JUEVES / DIJOURS 16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Ensalada de garbanzos con **verduras frescas de temporada**-Amanida de cigrons amb **verdures fresques de temporada**
 Tortilla de calabacín
Trita de carabasseta
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de pescado
Sopa de peix
Embutido valenciano
Embotit valencià
Helado-Gelat
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Amanida variada
Wok de tallarines con pollo y **verduras** en salsa de soja- Wok de tallarines amb pollastre i **verdures** en salsa de soja
Merluza al horno con muselina de alioli a gratén-Lluç al forn amb mussolina d'allioli a graten
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Amanida variada
 Arroz negro
Arròs negre
Croquetas de bacalao al horno
Croquetes de bacallà al forn
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Amanida variada
 Sopa de cocido
Sopa de putxero
Cocido completo con **garbanzos ECO**
Putxero complet amb **cigrons ECO**
Helado-Gelat
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Amanida variada
Alubias a la inglesa
Fesols a l'anglesa
Tortilla de patata
Trita de creïlla
 Vamos al mercado: Pantxineta
Anem al mercat: Pantxineta
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de calabacín
Crema de carabasseta
Goulash de magro con cuscús
Goulash de magre amb cuscús
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Amanida variada
 Arroz con costra
Arròs amb costra
Tortilla con queso
Trita amb formatge
Lácteo-Lacti
Pan blanco-Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de fideos con **garbanzos ECO**
Sopa de fideus amb **cigrons ECO**
Alitas de pollo a la barbacoa
Aletes de pollastre a la barbacoa
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan integral-Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Amanida variada
Guisado de **verduras de temporada**
Guisat de **verdures de temporada**
Merluza al limón
Lluç a la llima
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

JUEVES / DIJOURS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de verdura
Crema de verdura
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Milfulfs de tonyina, tomaca i oliva
Fruita de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (fritura con patatas/ fritada amb creïlles)
Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con jamón york-pasta espiral a la carbonara amb pernil dolç)
Siempre dulce (Helado especial-Gelat especial)





¡HAZ LA RECETA EN CASA!



IVAMOS AL MERCADO!

Receta de vamos al mercado de nuestro



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Lentejas estofadas SIN CERDO
Boquerones con emulsión de mahonesa
Fruta de temporada
Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de **verduras**
Pollo en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Fideos a la cassola (con longaniza de ave)
Tosta de caballa y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Merluza en tempura
Yogur
Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 08

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

JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Arroz del senyoret
Longanizas de ave con **verduras de temporada ECO**
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 10

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 13

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

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Arroz con garbanzos ECO SIN CERDO
Pan tostado con pavo y queso
Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

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 blanco



JUEVES / DIJOURS 16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Ensalada de garbanzos con **verduras frescas de temporada**
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada
Sopa de pescado
Tosta de tomate y queso
Helado
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Wok de tallarines con pollo y **verduras** en salsa de soja
Merluza al horno con muselina de alioli a gratén
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Arroz negro
Croquetas de bacalao al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Sopa de ave
Cocido completo con **garbanzos ECO SIN CERDO**
Helado
Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Alubias a la inglesa SIN BACON
Tortilla de patata
Postre sin cerdo
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Crema de calabacín
Pollo con cuscús
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Arroz con costra SIN CERDO
Tortilla con queso
Lácteo
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28

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 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Guisado de **verduras de temporada**
Merluza al limón
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 30

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

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (fritura con patatas)
Destornillarse de risa (pasta espiral con nata)
Siempre dulce (Helado especial)





¡HAZ LA RECETA EN CASA!



IVAMOS AL MERCADO!

Receta de vamos al mercado de nuestro



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan integral

VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de **verduras**
Tosta de tomate y queso
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Fideos a la cassola SIN CARNE
Tosta de tomate y orégano
Fruta de temporada
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Tortilla francesa
Yogur
Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 08

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

JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Arroz con tomate
Tosta con **verduras de temporada ECO**
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 10

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

LUNES / DILLUNS 13

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

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Arroz de verdura con garbanzos ECO
Pan tostado con tomate y queso
Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

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



JUEVES / DIJOURS 16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Ensalada de garbanzos con **verduras frescas de temporada**
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada
Sopa de verduras
Tosta de queso
Helado
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Wok de tallarines con **verduras** en salsa de soja
Guisantes salteados con muselina de alioli a gratén
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Arroz con tomate
Croquetas de espinacas
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
Sopa de verduras
Patata con **garbanzos ECO**
Helado
Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Alubias a la inglesa SIN BACON
Tortilla de patata
Postre sin carne (gelatina o manteca)
Pan blanco



LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Arroz de verduras
Tortilla con queso
Lácteo
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada variada
Sopa de verduras con fideos y **garbanzos ECO**
Legumbres salteadas con verduras
Fruta de temporada
Pan integral



MIÉRCOLES / DIMECRES 29

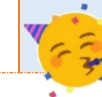
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Guisado de **verduras de temporada**
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 30

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

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (Croquetas de espinacas y patatas fritas)
Destornillarse de risa (pasta espiral con nata)
Siempre dulce (Helado especial)



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

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

*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.

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



IVAMOS AL MERCADO!

Receta de vamos al mercado de nuestro



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecológica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Lentejas estofadas SH
Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de **verduras** PASTA SH
Magro en salsa SH
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada

Fideos a la cassola SH (PASTA SH CON LONGANIZA DE AVE SH)



Tosta de caballa y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada



Lentejas ECO con **verduras**
Merluza a la plancha
Yogur
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 08

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada

Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada

Arroz de pescado SH
Hamburguesa de ave SH, con **verduras de temporada ECO**
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada

Potaje de rape SH (PAN BLANCO)
Lomo con verdura salteada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada

Crema de **verduras de temporada**

Jamoncito de pollo al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada

Arroz rossejat SH con garbanzos ECO

Pan tostado con pavo SH
Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada

Pasta SH con tomate
Pescado a la plancha con **verduras frescas de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Ensalada de garbanzos con **verduras frescas de temporada**



Lomo a la plancha
Fruta de temporada
Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada variada

Sopa de pescado (PASTA SH)
Longaniza de ave SH
Postre especial SH
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada

Wok de PASTA SH con pollo y **verduras** en salsa de soja SH

Pescado al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada

Arroz de pescado SH

Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada



Sopa de ave SH (PASTA SH)
Cocido completo SH con **garbanzos ECO**
Postre especial SH
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada

Alubias a la inglesa SH (SIN BACON)
Lomo a la plancha
Postre sin alérgenos
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada

Crema de calabacín
Goulash de magro
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada

Arroz con carne SH

Pollo a la plancha
Yogur
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28

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

Sopa de ave SH con PASTA SH con **garbanzos ECO**

Alitas de pollo a la barbacoa SH
Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 29

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

Guisado de **verduras de temporada**

Merluza al limón SH
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada

Crema de verdura
Tosta de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (fritura SH con patatas fritas)
Destornillarse de risa (pasta SH con tomate)
Siempre dulce (Postre especial SH)



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

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

*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.

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Receta de vamos al mercado de nuestro

¡VAMOS AL MERCADO!



Legumbres y pasta ecológica
Llegum i pasta ecològica



Pan integral
Pa integral



Fruta y verdura de temporada
Fruita i verdura de temporada

JUEVES / DIJOURS 02

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada variada
Lentejas estofadas SL
Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 03

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa de **verduras**
Magro en salsa SL
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 06

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada variada
Fideus a la cassola SL (Con longaniza de ave SL)
Tosta de caballa y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco



MARTES / DIMARTS 07

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada variada
 Lentejas ECO con **verduras**
Merluza a la plancha
Postre de soja
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 08

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

JUEVES / DIJOURS 09

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Arroz de pescado SL
Hamburguesa de ave SL con **verduras de temporada**
ECO
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Potaje de rape SL (Pan blanco)
Tortilla francesa con verdura salteada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de **verduras de temporada**
Jamoncito de pollo al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada variada
Arroz rossejat SL con garbanzos ECO
Pan tostado con pavo SL
Fruta de temporada **ECO**
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
 Macarrones ECO con tomate
Pescado a la plancha con **verduras frescas de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA
Ensalada de garbanzos con **verduras frescas de temporada**
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 17

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

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada variada
Wok de tallarines con pollo y **verduras** en salsa de soja SL
Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada variada
Arroz con pescado SL
Pescado al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada variada
 Sopa de ave SL
Cocido completo SL con **garbanzos ECO**
Postre especial SL
Pan blanco



JUEVES / DIJOURS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada variada
Alubias a la inglesa SL
Tortilla de patata
Postre especial SL
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro con cuscús
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada variada
Arroz con carne SL
Tortilla francesa
Postre de soja
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 28

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



MIÉRCOLES / DIMECRES 29

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada variada
Guisado de **verduras de temporada**
Merluza al limón
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada variada
Crema de verdura
Tosta de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 31

JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo (fritura SL y patatas fritas)
Destornillarse de risa (pasta espiral con tomate)
Siempre dulce (Postre especial SL)

