

PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.
TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



JUEVES/DIJOUS 01
 Ensalada-Amanida
 Arroz rosechat
 Arròs rosechat
 Bacalao a la andaluza
 Bacallà a l'andalusa
 Fruta-Fruita
 664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g
 AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,9g

VIERNES/DIVENDRES 02
 Ensalada-Amanida
 Crema de calabacín
 Crema de carbasseta
 Tortilla francesa con queso
 Truita francesa amb formatge
 Fruta-Fruita
 863,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,8g - HC:146,6g
 AGS:6,0g - Azúcares:22,9g - Sal:6,3g

LUNES/DILLUNS 05
 Ensalada-Amanida
 Fideuà de mariscó
 Fideuà de mariscó
Pizza de jamón york y queso
Pizza de jamón york y queso
 Fruta-Fruita
 488,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:10,2g - HC:72,5g
 AGS:1,8g - Azúcares:16,6g - Sal:7,2g



MARTES/DIMARTS 06
 Ensalada-Amanida
 Alubias blancas con sofrito vegetal y comino
 Fesols blancs amb sofregit vegetal i comí
 Tortilla española
 Truita española
 Fruta-fruuta
 712,7Kcal - Prot:42,2g - Lip:22,4g HC:82,6g
 AGS:6,2g - Azúcares:24,6g -313- Sal:6,8g

MIÉRCOLES/DIMECRES 07
 Ensalada-Amanida
 Coditos con tomate
 Colzets amb tomaca
 Merluza a la mediterrànea
 Lluç a la mediterrània
 Fruta-Fruita
 814,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,1g - HC:121,2g
 AGS:3,2g - Azúcares:19,3g -Sal:3,7g

JUEVES/DIJOUS 08
 Ensalada de garbanzos
 Amanida de cigrons
 Pollo asado al limón
 con patatas
 Pollastre rostit a la llima
 amb creïlles
Helado-Gelat
 655,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:16,2g -HC:104,9g
 AGS:3,2g - Azúcares:16,8g - Sal:6,0g



VIERNES/DIVENDRES 09
 Ensalada-Amanida
 Crema de zanahoria
 Crema de carlota
 Albóndigas mixtas en salsa española
 Mandonguilles mixtes en salsa espanyola
 Fruta-Fruita
 849,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:33,0g - HC:94,7g
 AGS:9,1g - Azúcares:26,7g - Sal:10,6g

LUNES/DILLUNS 12
 Ensalada-Amanida
 Lentejas vegetarianas
 Llentilles vegetarianes
 Estofado de pollo a la jardinera
 Estofat de pollastre a la jardinera
 Fruta-Fruita
 871,8Kcal - Prot:49,0g - Lip:28,9g - HC:97,7g
 AGS:1,5g - Azúcares:22,6g - Sal:3,4g

MARTES/DIMARTS 13
 Ensalada-Amanida
 Pasta lazos con salsa boloñesa
 Pasta llaços amb salsa bolonyesa
 Abadejo al horno con ajitos
 Abadejo al forn amb alls
 Lácteo-Lacti
 1315,0Kcal - Prot:62,3g - Lip:66,1g - HC:118,3g
 AGS:26,6g - Azúcares:18,9g - Sal:9,3g

MIÉRCOLES/DIMECRES 14
 Ensalada-Amanida
 Sopa de ave
 Sopa d'au
 Tortilla de calabacín
 Truita de carabasseta
 Fruta-Fruita
 772,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:39,7g - HC:67,5g
 AGS:5,8g - Azúcares:17,6g - Sal:5,7g

JUEVES/DIJOUS 15
 Ensalada-Amanida
 Crema de verduras
 Crema de verdures
 Longanizas con patatas
 Llonganisses amb creïlles
 Fruta-Fruita
 664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g
 AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,9g

VIERNES/DIVENDRES 16
 Ensalada-Amanida
 Arroz con tomate
 Arròs amb tomaca
Calamares a la romana
Calamars a la romana
 Fruta-Fruita
 669,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:13,0g - HC:104,1g
 AGS:2,3g - Azúcares:21,7g - Sal:9,7g



LUNES/DILLUNS 19
 Ensalada-Amanida
 Lentejas estofadas
 Llentilles estofades
 Tortilla de patata
 Truita de creïlla
 Fruta-Fruita
 818,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:38,6g - HC:85,1g
 AGS:1,2g - Azúcares:21,2g - Sal:5,1g

MARTES/DIMARTS 20
Ensalada de pasta
Amanida de pasta
 Merluza en salsa verde
 con guisantes
 Lluç en salsa verda
 amb pèsols
 Fruta-Fruita
 765,5Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,8g - HC:105,7g
 AGS:7,7g - Azúcares:27,1g - Sal:4,7g



MIÉRCOLES/DIMECRES 21
 Ensalada-Amanida
 Crema de calabaza
 Crema de carabassa
 Muslo de pollo asado a las finas hierbas
 Cuixa de pollastre rostit a les fines herbes
 Fruta-Fruita
 748,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,9g - HC:112,8g
 AGS:3,5g - Azúcares:21,9g - Sal:7,1g

JUEVES/DIJOUS 22
 Ensalada-Amanida
 Paella valenciana
 Paella valenciana
 Delicias de pescado
 Delícies de peix
Helado-Gelat
 633,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:9,6g - HC:111,2g
 AGS:1,6g - Azúcares:21,3g - Sal:6,6g



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

