

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Varites de merluza Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Macarrones al gratén Varites de lluç Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Llentilles ECOLÒGICQUES estofades Xapata de formatge i orenga Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÒGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Amanida variada Cigrons ECOLÒGICS amb verdures Pollastre al'all amb carlota baby logurt Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a la cubana Llonganisses amb ceba saltat Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan integral Amanida variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge logurt Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÒGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'aguja de porc a la mel amb panotxa de dacsà Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco Amanida variada Favada vegetal Truita francesa amb verdures de temporada logurt Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan integral Amanida variada <i>Paella valenciana</i> Naxos amb salsa cheddar Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Vichyssoise Pernilets de pollastre al forn amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs a banda Rotlet de pernil i formatge Fruita de temporada Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de garbanzos ECO Pizza margarita Yogur Pan integral Amanida variada Guisat de cigrons ECOLÒGICS Pizza margarita logurt Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Yogur Pan blanco Amanida variada Creïlles a la bolonyesa vegetal amb verdures Aladroc arrebossat logurt Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada <i>Sopa de verduras</i> Magre en salsa Fruita de temporada Pa blanc</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada</p> </div> </div>		

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén SIN CARNE Varitas de merluza Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pescado en salsa Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa vegetal a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pescado en salsa con maíz salteado Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 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>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Pizza margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Pescado en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pescado rebozado casero con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada  Pan integral/Pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada </p>			

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...

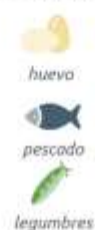


Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén SIN CERDO Varitas de merluza Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa de ave a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pollo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 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>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de pavo y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Pizza margarita SIN CERDO Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Pescado en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p>  <p>Pan integral/Pa integral</p>  <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de</p> 			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Legumbres salteadas NO GARBANZOS con verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 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>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Verduras salteadas Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Pizza margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Verduras salteadas con tosta de pan Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada  Pan integral/Pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de </p>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Pasta SG al gratén Pescado en tempura casera SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICAS estofadas Tosta SG de queso y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SG Hamburguesa de ave SG a la plancha con queso Yogur Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre NO LENTEJAS y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas SG con salsa cheddar SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Tosta SG margarita Yogur Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura casera SG Yogur Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras PASTA SG</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros SG Pollo rebozado casero SG con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada</p> </div> </div>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Pasta SH al gratén Pescado en tempura casera SH Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Lomo de cerdo con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana SIN HUEVO Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN HUEVO Hamburguesa de ave SH a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Lomo de cerdo con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Tosta SH margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura casera SH Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras PASTA SH</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero SH con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de</p> </div> </div>			

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...

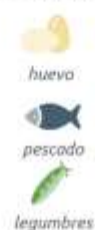


Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Pasta SH al gratén Pescado en tempura casera SH SFS Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Lomo de cerdo con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana SIN HUEVO Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN HUEVO Hamburguesa de ave SH SFS a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Lomo de cerdo con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Tosta SH margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura casera SH SFS Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras PASTA SH</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero SH SFS con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de</p> </div> </div>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Pasta SH en salsa de tomate Pescado en tempura casera SH SPLV Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tosta de jamón y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Lomo de cerdo con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana SIN HUEVO Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN HUEVO SIN MAYONESA Hamburguesa de ave SH a la plancha con verduras Postre de soja Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Lomo de cerdo con verduras de temporada Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas asadas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Tosta SH de jamón y tomate Postre de soja Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura casera SH SPLV Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras PASTA SH</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero SH SPLV con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de</p> </div> </div>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones en salsa de tomate SL Pescado en tempura casera SL Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tosta de jamón y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN MAYONESA Hamburguesa de ave SL a la plancha con verduras Postre de soja Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas asadas con bacon SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Pizza de jamón y tomate Postre de soja Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura casera SL Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero SL con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de</p> </div> </div>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones en salsa de tomate SL SPLV Pescado en tempura casera SL SPLV Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tosta de jamón y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN MAYONESA Hamburguesa de ave SL SPLV a la plancha con verduras Postre de soja Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas asadas con bacon SL SPLV Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Pizza de jamón y tomate Postre de soja Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura casera SL SPLV Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero SL SPLV con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada  Pan integral/Pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de </p>			

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...

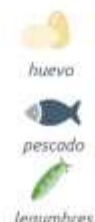


Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Pescado (no merluza) en tempura casera Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Pescado (no merluza) en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN ATUN Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 <u>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Patatas con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a la cubana Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Tosta margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado (no merluza) en tempura Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada <i>Sopa de verduras</i> Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada  Pan integral/Pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de </p>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 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>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Pizza margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada</p> </div> </div>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tosta de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - 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 integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Lomo de cerdo en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Ensaladilla rusa SIN ATUN Hamburguesa mixta a la plancha con queso Yogur Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Pollo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla francesa con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Patatas con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a la cubana Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Tosta margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pollo rebozado casero Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo rebozado casero con zanahoria salteada Fruta de temporada Pa integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de</p> </div> </div>			

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 9 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Triturado de pasta, pescado y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Triturado de legumbres, queso y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Triturado de patata, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Triturado de legumbre, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Triturado de arroz, pescado y verduras Batido de frutas con leche</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Triturado de patata, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Triturado de pasta, pescado y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Triturado de legumbres, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Triturado de legumbres, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Triturado de arroz, huevo y derduras Batido de frutas con leche</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Triturado de patata, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Triturado de arroz, pescado y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Triturado de pasta, queso y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Triturado de patata, pescado y verduras Batido de frutas con leche</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Triturado de pasta, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada</p> <p>Triturado de patata, carne y verduras Batido de frutas con leche</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica temporada</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pan integral/Pa integral</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de</p> </div> </div>			