

<b>LUNES 03</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz  <b>Pasta ECO</b> con boloñesa vegetal Gallo de san Pedro al horno  Fruta de temporada Pan integral	<b>MARTES 04</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria  Estofado de <b>garbanzos con</b> verduras de temporada <b>Revuelto de huevo</b> con ajos tiernos  Fruta de temporada Pan integral	<b>MIÉRCOLES 05</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz  Gratén de patatas y coliflor <b>Pescado fresco de lonja</b>  Fruta de temporada Pan integral	<b>JUEVES 06</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha  <b>Arròs ECO amb fesols i naps</b> Tosta d'esgarraet  Yogur artesano <b>ElsMaset</b>  Pan integral	<b>VIERNES 07</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  Crema de calabacín con <b>legumbres ECO</b> Pechuga de pollo empanada casera  Fruta de temporada Pan integral
<b>LUNES 10</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y maíz  Crema de puerro, <b>legumbre ECO</b> y pera Milhojas de pisto de verduras y caballa  Fruta de temporada Pan integral	<b>MARTES 11</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de col y zanahoria  <b>Espaguetis ECO</b> con queso y albahaca Abadejo en salsa verde  Fruta de temporada Pan integral	<b>MIÉRCOLES 12</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>JUEVES 13</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g HC:105,6g Ensalada completa de lechuga, <b>huevo cocido</b> , maíz, caballa  Hummus casero con picos <b>Arròs ECO del senyoret</b>  Yogur artesano <b>ElsMaset</b> Pan integral	<b>VIERNES 14</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz  <b>Hervido valenciano</b> Chuleta de pavo al ajillo  Fruta de temporada Pan integral
<b>LUNES 17</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria  <b>Lentejas ECO</b> con verduras Tortilla francesa con berenjena en tempura  Fruta de temporada Pan integral	<b>MARTES 18</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas  Paella <b>ECO</b> de costillas y verduras de temporada  Lácteo Pan integral	<b>MIÉRCOLES 19</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga y remolacha  <b>Espirales ECO</b> con tomatitos cherry salteados <b>Pescado fresco de lonja</b>  Fruta de temporada Pan integral	<b>JUEVES 20</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz  <b>Sopa cubierta (con pollo de corral)</b> Albóndigas en salsa  Fruta de temporada Pan integral	<b>VIERNES 21</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, queso y maíz  Alubias <b>ECO</b> con verduras de temporada Jurel al horno en su jugo  Fruta de temporada Pan integral
<b>LUNES 24</b> 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria  <b>Macarrones ECO</b> con <b>titaina</b> de verduras de temporada Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan integral	<b>MARTES 25</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y maíz  <b>Lentejas ECO</b> a la mediterránea Merluza al horno salsa verde y limón  Fruta de temporada Pan integral	<b>MIÉRCOLES 26</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha  Crema de boniato y <b>legumbres ECO</b> <b>TOMBET DE POLLASTRE</b>  8 SABORES I TRADICIÓ Fruta de temporada Pan integral	<b>JUEVES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada completa de lechuga, <b>huevo cocido</b> , maíz, caballa  Arroz <b>ECO al horno</b>  Yogur artesano <b>ElsMaset</b> Pan integral	<b>VIERNES 28</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g <b>HALLOWEEN EN TAILANDIA/TAIÀNDIA</b> <b>SOM TUM:</b> Ensalada de papaya Sopa de cocido <b>(con pollo de corral)</b> Cocido completo con <b>garbanzos ECO</b> y verduras de temporada  <b>KLUAY BUAT CHI:</b> plátano cocido en leche de coco
<b>LUNES 31</b>  <b>FESTIVO</b>				 Frutas: melón y mango Verduras: judías verdes, nabo y calabacín   Todas las bases de las elaboraciones son de verduras frescas ecológicas

# 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	>	huevos
			carne
			verdura
			huevos

### POSTRE

	fruta		lácteos
--	-------	--	---------

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras: