

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

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



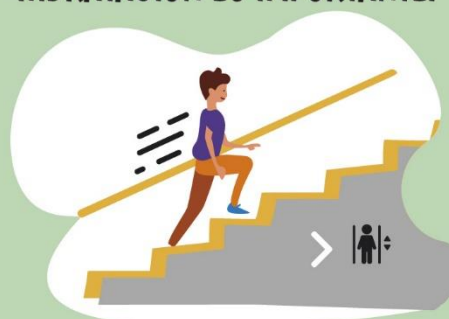
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

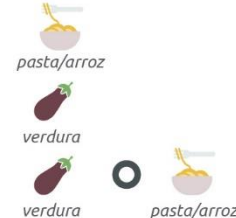
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



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:

