

<p><b>LUNES/DILLUNS 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Queso fresco con tomate y orégano <b>Fideuá</b> Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 03</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Abadejo plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, zanahoria Arroz con verduras Tosta integral de <b>titaina</b> Yogurt desnatado Pan integral</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos <b>Tortilla francesa</b> Macedonia casera Pan integral</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con <b>verduras de temporada</b> Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha <b>Arròs amb fesols i naps</b> <b>Tortilla francesa</b> con queso fresco Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga tomate y maíz <b>Lentejas ECO</b> con costillas Tosta integral de <b>verduras de temporada</b> y queso fresco Yogurt desnatado <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g <b>Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y GRANADA</b> <b>Caldereta de rape</b> Pollo horno Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Albóndigas de pollo Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espaguetis ECO</b> con salmón <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, zanahoria Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Jurel al horno Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b> Cabeza de lomo al horno con patata panadera Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Longanizas de ave con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de alubias y <b>verduras de temporada</b> Palometa plancha Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta con tomate y york <b>Tortilla</b> con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino <b>Lentejas ECO</b> con verduras Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de <b>calabacín</b> Pollo al horno con tomatitos al horno Batido casero (macedonia de temporada con leche desnatada) <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de ave <b>Garbanzos ECO</b>, verduras y pollo Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, zanahoria Arroz con verduras Merluza plancha Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Pescado plancha Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga y tomate Alubias con arroz <b>Tortilla</b> con atún <b>YOGURT DESNATADO CON TOPPING DE FRUTA</b> Pan integral</p>	<p><b>DERIVACION</b> <b>HIPOCALORICA</b></p>	 <p>ACEITE de OLIVA Virgen extra HORNO tradicional Alimentos integrales RECETA tradicional</p>	 <p>Ecología KMO COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD</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...
🍆	🍝
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	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

