

<p>LUNES/DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 02 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Queso fresco con tomate y orégano Fideuá Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 03 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Abadejo crujiente casero SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz al horno con garbanzos ECO Tosta de titaina Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de verduras de temporada con fideos Tortilla de patata Macedonia casera Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con verduras de temporada Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate maíz Lentejas ECO con costillas Tosta de verduras de temporada y queso fresco Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y GRANADA Caldereta de rape Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Albóndigas en salsa de calabaza SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Espaguetis ECO a la carbonara SFS de salmón Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con huevo duro Jurel al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cabeza de lomo al horno con patata panadera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Longanizas de ave con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Boquerones en tempura SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta con tomate y bacon Tortilla con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de tomate y pepino Lentejas ECO con verduras Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de calabacín Pollo al horno con tomatitos al horno Batido casero (macedonia de temporada con leche) Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga, tomate maíz Sopa de cocido Garbanzos ECO, verduras y pelota SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz rossejat Lluç en all i pebre SFS (sin almendras) Fruta de temporada Pan blanco</p> 
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Alubias con arroz SFS Tortilla con atún YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTA Pan blanco</p>	<p>DERIVACION SIN FRUTOS SECOS, KIVI, MELOCOTON NI CIRUELA</p>	<p>*No se utilizarán frutos secos como ingrediente. *Las ensaladas no llevarán frutos secos. *No se cocinará, ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *No se servirá kiwi, melocotón ni ciruela como opción de fruta.</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...



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:

