

<p>LUNES/DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 02 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Queso fresco con tomate y orégano Fideuá con fideos SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 03 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Abadejo crujiente casero SG (con maicena) Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz al horno SG con garbanzos ECO Tosta SG de titaina Yogur Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de verduras de temporada con fideos SG Tortilla de patata Macedonia casera Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SG con verduras de temporada Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con queso fresco Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz Guisado de patata y verduras Tosta SG de verduras de temporada y queso fresco Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y GRANADA Caldereta de rape SG Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Hamburguesa de ave SG en salsa de calabaza SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SG a la carbonara de salmón SG Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con huevo duro Jurel al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>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 SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Longanizas de ave SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Palometa plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Pasta SG con tomate y bacon SG Tortilla con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guisado de patata y verduras Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>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 SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de ave con fideos SG Garbanzos ECO, verduras y pelota SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arròs rossejat SG Lluç en all i pebre SG (sin pan) Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Pasta SG napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Alubias con arroz SG Tortilla con atún YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTA Pan blanco SG</p>	<p>DERIVACION SIN GLUTEN</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las salsas se ligan con maicena. *Las tortillas son caseras. *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.</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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

