



<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 Tomate con taquitos de jamón serrano y orégano Fideuá Fruta de temporada Pan blanco</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 patata y verduras Abadejo crujiente casero SL Fruta de temporada Pan blanco</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 SL con garbanzos ECO Tosta de titaina Yogurt de soja Pan blanco</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 Tortilla de patata Macedonia casera Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>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</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas ECO con costillas Tosta de verduras de temporada (sin queso) Yogurt de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y GRANADA Caldereta de rape SL Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimienta roja, cebolla y orégano Hervido valenciano Hamburguesa de ave SL en salsa de calabaza SL (con bebida vegetal) Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Espaguetis ECO a la carbonara SL 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</p> <p>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</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz 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</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Longanizas de ave SL 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</p> <p>Tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Palometa plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Pasta con tomate y bacon SL 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</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Lentejas 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</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de calabacín Pollo al horno con tomatitos al horno Batido casero SL (macedonia de temporada con bebida vegetal SL) Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz Sopa de ave Garbanzos ECO, verduras y pollo Fruta de temporada Pan blanco</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 SL (sin morcilla) Lluç en all i pebre SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>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</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Alubias con arroz SL Tortilla con atún YOGURT DE SOJA CON TOPPING DE FRUTA Pan blanco</p>	<p>DERIVACION SIN LACTOSA</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las tortillas son caseras *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



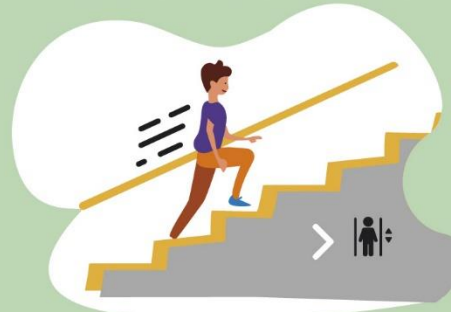
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:

