

<p>LUNES/DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 02 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</p> <p>Panaché de quesos</p> <p>Fideuá</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Guiso de ternera con guisantes</p> <p>Abadejo crujiente casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO</p> <p>Tosta de titaina</p> <p>Yogur</p> <p>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</p> <p>Sopa de verduras de temporada con fideos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Macedonia casera</p> <p>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</p> <p>Tallarines con verduras de temporada</p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Lentejas ECO con costillas</p> <p>Milhojas de verduras de temporada</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, queso y GRANADA</p> <p>Caldereta de rape</p> <p>Pollo horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Albóndigas en salsa de calabaza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara de salmón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Jurel a la andaluza casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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</p> <p>Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas</p> <p>Cabeza de lomo al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Crema de zanahoria con tostones</p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</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</p> <p>Estofado de alubias y verduras de temporada</p> <p>Boquerones en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Tortilla con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Lentejas ECO a la castellana</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Crema de calabacín con tostones</p> <p>Pollo al horno con tomatitos al horno</p> <p>Batido casero (macedonia de temporada con leche)</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate y maíz</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Garbanzos ECO, verduras y pelota</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Lluç en all i pebre</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Alubias con arroz</p> <p>Tortilla con atún</p> <p>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTA</p> <p>Pan blanco</p>	<p>DERIVACION</p> <p>SIN PIEL MELOCOTON NI SIMILARES</p>	<p>*No se servirá piel melocotón ni similares (nectarina, paraguayo, pavía) 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...	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:

