

<p><b>LUNES/DILLUNS 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y <b>huevo duro</b></p> <p>Panaché de quesos</p> <p><b>Fideuá</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 03</b> 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><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> 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 <b>garbanzos ECO</b></p> <p>Tosta de <b>titaina</b></p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Macedonia casera</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Tallarines con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Gallo San Pedro al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p><b>Tortilla con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><b>Lentejas ECO</b> con costillas</p> <p>Milhojas de <b>verduras de temporada</b></p> <p>Yogur</p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p><b>Ensalada de lechuga, manzana, queso y GRANADA</b></p> <p><b>Caldereta de rape</b></p> <p>Pollo horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 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 <b>calabaza</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara de salmón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 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 <b>huevo duro</b></p> <p>Jurel a la andaluza casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p><b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b></p> <p>Cabeza de lomo al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 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 <b>verduras de temporada</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 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 <b>verduras de temporada</b></p> <p>Boquerones en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Canelones gratinados</p> <p><b>Tortilla con verduras de temporada</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino</p> <p><b>Lentejas ECO</b> a la castellana</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Crema de <b>calabacín</b> con tostones</p> <p>Pollo al horno con tomatitos al horno</p> <p>Batido casero (macedonia de temporada con leche)</p> <p><b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 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><b>Garbanzos ECO</b>, verduras y pelota</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Arròs rossejat</p> <p><b>Lluç en all i pebre</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 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><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 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><b>Tortilla con atún</b></p> <p><b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTA</b></p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>DERIVACION</b></p> <p><b>SIN SALCHICHON</b></p>	<p>*No se utilizará salchichón como ingrediente.</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

