

				<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</b></p>  
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espirales ECO</b> napolitana <b>Espirals ECO</b> napolitana <b>Buñuelos de bacalao</b> <b>Bunyots d´abadejo</b> Yogur – logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 10</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L´HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat <b>Tortilla</b> con queso <b>Truita</b> de formarge Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con <b>bacalao</b> y coliflor Arròs amb <b>bacallà</b> i coliflor Coca farcida de <b>verduras</b> Coca farcida de <b>verdures</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, atún y <b>huevo</b> Hervido valenciano Bollit valenciana Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> estofadas <b>Llentilles ECO</b> estofades <b>Boquerones</b> en tempura <b>Aladroc</b>s en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, <b>huevo</b> y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlotla amb torrats casolans Pollo al horno Pollastre al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 17</b> 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Espaguetis ECO</b> a la amatriciana <b>Espaguetis ECO</b> a la amatriciana <b>Tortilla</b> de espinacas <b>Truita</b> d´espinacs Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 8</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencià Pizza casera de york y queso Pizza casolana de york i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana amb <b>ou dur</b> Longanizas con <b>verduras</b> Llonganisses amb <b>verdures</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) <b>Macarrones ECO</b> con boloñesa vegetal <b>Macarrons ECO</b> amb bolonyesa vegetal <b>Merluza</b> en su jugo <b>Lluç</b> amb el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Fesols amb verdures <b>Tortilla</b> francesa <b>Truita</b> francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 24</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb torrats casolans Filete de aguja de cerdo a la miel Filet d'agulla de porc a la mel  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de puchero Sopa de puchero Pollo a la manzana Pollastre a la poma Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pesols saltats Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Escalope de lomo Escalopa de llomello Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) <b>Espaguetis ECO</b> con queso y albahaca <b>Espaguetis ECO</b> amb formatge i alfàbega <b>Abadejo</b> al horno <b>Abadejo</b> al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

