

		<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02</p> <p>703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella valenciana Paella valenciana Tortilla de habas Truita de faves Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03</p> <p>794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Puchero de garbanzos Olla de cigrons Jamon braseado en salsa Pernil brasejat en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana Colçets a la amatriciana Merluza al horno Lluç al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, mazi y remolacha Crema de legumbres de la abuela Crema de llegums de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 08</p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Bolit valencia Pollo asado al curry Pollastre rostit al curri Yogur-logurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09</p> <p>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Bolitas de espinacas con salsa casera de remolacha Boletes d'espínacs amb salsa casolana de remolatxa Arroz del senyoret Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, atún y huevo Lentejas ECO con verduras Lentilles ECO amb verdures Tosta gratinada de champiñones, york y bechamel Tosta gratinada de xampinyons, york i beixamel Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Natxos d'hummus de garrofón i toc de pebre roig Arroz rossejat con garbanzos ECO Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 15</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de verduras con tostones caseros Crema de cerdures amb torrats casolans Muslito de pollo al ast Cuixeta de pollastre al ast Helado – Gelat Pan integral-Pa integral</p>	<p> JUEVES/DIJOUS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrània Tortilla de patata-Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17</p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de cocido – Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Hamburguesa mixta plantxa amb creïlles fregides Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20</p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, y manzana Crema de guisantes y manzana Crema de pesols i poma Ragout de cerdo Ragout de cerdo Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuà de verduras Fideuà de verdures Abadejo al horno Abadejo al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 22</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideos amb cigrons ECO Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià  YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Arroz negro Tortilla francesa con verduras Truita francesa amb verdures Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso, aceite de oliva y orégano) Lentejas ECO con verduras y arroz Lentilles ECO amb verdures i arròs Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, atún y huevo Hervido valenciano Bollit valenciana Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, aceiturnas y remolacha Sopa de pescado-Sopa de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMESCREs 29 JORNADA EMOJI PARTY</p> <p>Destornillarse de risa (pasta espiral a la carbonara con york) Happy combo (nuggets y patatas fritas) Siempre dulce (Helado especial)</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 30</p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con costra Coca farcida de verduras Coca farcida de verdures Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat Tortilla con queso Truita de formarge Fruta de temporada-Fruta 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...



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

Entidades colaboradoras:

