

		
<p>LUNES/DILLUNS 03 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas estofadas Lentilles estofades Boquerones en tempura Aladrocs en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb torrats casolans Pollo al horno Pollastre al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 05 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta a la amatriciana Pasta a la amatriciana Tortilla de espinacas Truita d'espínacs YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral-Pa integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 06 609,9Kcal - 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>VIERNES/DIVENDRES 07 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Longanizas con verduras Llonganisses amb verdures Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Pasta con boloñesa vegetal Pasta amb bolonyesa vegetal Merluza en su jugo Lluç amb el seu suc Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Lentejas con verduras Lentilles amb verdures Tortilla de habas Truita de faves Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 12 521,5Kcal - 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 Yogur-lolgurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 562,5Kcal - 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 LECHE MERENGADA Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 621,4Kcal - 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>LUNES/DILLUNS 17 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de verduras con tostones caseros Crema de verdures amb torrats casolans Escalope de lomo Escalopa de llomello Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Pasta con queso y albahaca Pasta amb formatge i alfàbega Abadejo al horno Abadejo al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 19 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Crema de legumbres Crema de llegums Milhojas de mozzarella Milfulls de mozzarella Yogur-lolgurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella valenciana Paella valenciana Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MENU FIN DE CURSO</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



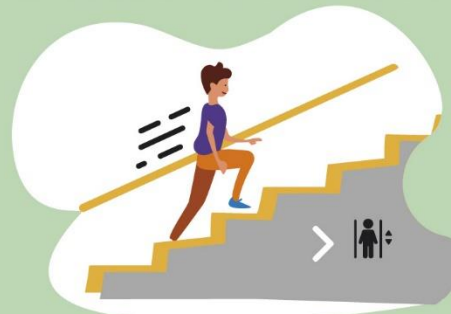
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

