

# 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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Sopa de ave Tortilla de patata Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g <b>Pasta blanca cocida con aceite de oliva</b> Gallo de san Pedro en su jugo Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Crema de zanahoria Cabeza de lomo en salsa con patatas asada yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco</p>
<p><b>RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>				
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Puré de patata Jamoncito de pollo Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g <b>Arroz blanco cocido con aceite</b> Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Pasta blanca cocida Merluza en su jugo yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g <b>Arròs blanco hervido con aceite</b> Queso fresco Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g <b>Sopa de ave</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> <b>Yogur natural</b> Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Pasta blanca cocida con aceite Bacalao en su jugo Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>Arroz blanco cocido con aceite</b> Tortilla francesa yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Puré de patatas Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural /Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA</b> <b>EN DIRECTO</b> Guiso de patatas Tosta de jamón Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Sopa de ave Lomo de cerdo Yogur natural Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Arroz blanco cocido con aceite Jamoncito de pollo al ast con patatas Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Puré de patatas Merluza al horno en su jugo Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Pasta blanca cocida con aceite de oliva Alitas de pollo con patatas Yogur natural Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES / DIJOURS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g <b>Arroz blanco cocido con aceite de oliva</b> Tosta de queso fresco Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g <b>guiso de patatas</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>yogur natural</b> Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g <b>Pasta blanca cocida con aceite de oliva</b> Queso fresco Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz blanco cocido con aceite de oliva) <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> revuelto de patata <b>Yogur natural</b> <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco)</p> 		<p><b>UN VIAJE A TODA CUERDA</b></p> 	

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Amanida variada Sopa de ave Sopa d'au Tortilla de patata Fruita de creïlla Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Jallo de san Pedro en salsa de tomate Gall de Sant Pere en salsa de tomaca Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Amanida variada Crema de zanahoria Crema de carlota Cabeza de lomo en salsa con patatas Cap de l'om en salsa amb creïlles Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan integral-Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana con <b>ou dur</b> Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Yogur-logurt Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Amanida variada Estofado de lentejas ECO y <b>verduras de temporada</b> Estofat de lentilles ECO y <b>verdures de temporada</b> Croquetas de pollo Croquetes de pollastre Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,0g Ensalada variada Amanida variada Crema de calabacín Crema de carabasseta Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con patatas Cuixeta de pollastre en salsa de <b>NECTARINA</b> amb creïlles Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada Amanida variada Lentejas ECO con <b>judías verdes frescas</b> Lentilles ECO amb <b>batxoqueta fresca</b> Tortilla con <b>verduras de temporada</b> Fruita amb <b>verdures de temporada</b> Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan integral/Pa integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Amanida variada Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo con guisantes Lluç en el seu suc amb pèsols Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan integral-Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada Amanida variada <b>Arròs rossejat</b> Entremeses Entremesos Helado de chocolate /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada Amanida variada <b>Sopa de cocido</b> <b>Sopa d'olla</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pelota</b> <b>Cigrons ECO, verdures i pilota</b> <b>POSTRE CASERO: MANZANA ASADA</b> /Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Amanida variada Coditos napolitana Coditos napolitana Albóndigas de bacalao Mandonguilles de bacallà Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada Amanida variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Amanida variada Crema de <b>verduras</b> Crema de <b>verdures</b> <b>HAMBURGUESA DE POLLO</b> con patatas <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE</b> amb creïlles Fruita de temporada /Pan integral-Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b> Pizza de bacon y queso <b>DEGUSTACIÓN: XIMO</b> Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa Ensalada russa Lomo de cerdo con saltado de maíz Llom de porc amb saltat de dacs Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gaspacho andaluz Gaspatox andalús Jamoncito de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creïlles Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Amanida variada Lentejas estofadas con <b>napicoll</b> Lentilles estofades amb <b>napicoll</b> Merluza al horno en salsa verde con guisantes Lluç al forn en salsa amb pèsols Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Amanida variada Espaguetis a los 3 quesos Espaguetis als 3 formatges Alitas de pollo con patatas Aletes de pollastre amb creïlles Plátano Pan integral-Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada Amanida variada <b>Paella marinera</b> <b>Paella marinera</b> Coca de verduras Coca de verdures Helado de chocolate /Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada Amanida variada Potaje de garbanzos ECO con <b>espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa</b> con champiñones salteados <b>Truita francesa</b> amb xampinyons saltats <b>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN</b> <b>COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada Amanida variada <b>Fideuá</b> Entremeses Entremesos Fruita de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>OLLETA DE MAG</b> (arròs amb pollastre i bolets del bosc) <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo, patata y bacon) / <b>OU DE DRAGÓ</b> (Remenat d'ou, creïlla i bacon) <b>DULCE DEL HADA</b> (helado encantado) / <b>DOLÇ DE LA FADA</b> (gelat encantat) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco) / <b>TRONC MÀGIC</b></p>		<p><b>UN VIAJE A TODA LA TIERRA</b></p>	

<b><u>LUNES 02/ DILLUNS 02</u></b>  Ensalada de rúcula con tomate y parmesano Pollo asado con manzana Fruta	<b><u>MARTES 03/ DIMARTS 03</u></b>  Ensalada de patata tortilla de queso Fruta	<b><u>MIÉRCOLES 04/ DIMECRES 04</u></b>  Verduras salteadas y taquitos de atún con tomate Fruta	<b><u>JUEVES 05/ DIJOURS 05</u></b>  Espaguetis de calabacín con tomate Lenguado al limón Fruta	<b><u>VIERNES 06/ DIVENDRES 06</u></b>  Ratatouille de verduras tortilla de jamón serrano Fruta
<b><u>LUNES 09/ DILLUNS 09</u></b>  Revuelto de verduras con taquitos de jamón serrano Fruta	<b><u>MARTES 10/ DIMARTS 10</u></b>  Crema de brócoli lomo al horno con tomate Fruta	<b><u>MIÉRCOLES 11/ DIMECRES 11</u></b>  Cuscús con calabacín, puerro y aguacate Pechuga de pollo salteada con verduras Fruta	<b><u>JUEVES 12/ DIJOURS 12</u></b>  Escalivada de verduras Lubina al horno con pimentón Fruta	<b><u>VIERNES 13/ DIVENDRES 13</u></b>  Vichyssoise con toppings de brócoli Tortilla de patata Fruta
<b><u>LUNES 16/ DILLUNS 16</u></b>  Tomate con mozzarella y albahaca Tortilla francesa Fruta	<b><u>MARTES 17/ DIMARTS 17</u></b>  Coliflor gratinado Pechuga de pavo al ajillo Fruta	<b><u>MIÉRCOLES 18/ DIMECRES 18</u></b>  Arroz salteado con verduras Caella con salsa de tomate Fruta	<b><u>JUEVES 19/ DIJOURS 19</u></b>  Ratatouille de verduras Tortilla de jamón serrano Fruta	<b><u>VIERNES 20/ DIVENDRES 20</u></b>  Quinoa salteada con verduras y Revuelto de calabacín Fruta
<b><u>LUNES 23/ DILLUNS 23</u></b>  Crema de calabacín Tortilla de champiñones Fruta	<b><u>MARTES 24/ DIMARTS 24</u></b>  Acelgas rehogadas Chuletitas de pavo con judías Fruta	<b><u>MIÉRCOLES 25/ DIMECRES 25</u></b>  Brócoli salteado con jamón serrano y huevo Fruta	<b><u>JUEVES 26/ DIJOURS 26</u></b>  Vichyssoise Lenguado al limón Fruta	<b><u>VIERNES 27/ DIVENDRES 27</u></b>  Escalivada de verduras Pechuga de pavo al ajillo Fruta
<b><u>LUNES 30/ DILLUNS 30</u></b>  Crema de brócoli wok de pollo Fruta	<b><u>MARTES 31/ DIMARTS 31</u></b>  Espaguetis de calabacín con tomate y taquitos de atún Fruta			

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Sopa de ave  Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada <b>Espaguetis ECO</b> con verduras Gallo de san Pedro en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Crema de zanahoria Cabeza de lomo en salsa con verduras Fruta de temporada Pan integral </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Pechuga de pollo con verduras de temporada Yogur Pan blanco </p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Estofado de lentejas ECO y <b>verduras de temporada</b> Pechuga de pollo con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>
<b>RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA</b>				
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con verduras  Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla con verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan integral</b> </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Pasta con verduras Merluza en su jugo con guisantes Fruta de temporada Pan integral </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada <b>Arros amb verdures</b>  Pavo y queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada <b>Sopa de ave</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pechuga de pollo</b> <b>Fruta de temporada</b> Pan blanco </p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Coditos napolitana Bacalao en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada Pan blanco </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras</b>  <b>HAMBURGUESA DE POLLO con verduras</b> Fruta de temporada /Pan integral </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b>  Tosta de jamón Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada variada Lomo de cerdo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gazpacho andaluz Jamoncito de pollo al ast con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Espaguetis con verduras Alitas de pollo con verduras Plátano Pan integral </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella marinera</b> Coca de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada  <b>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa con champiñones salteados fruta de temporada</b> Pan blanco </p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada <b>Fideuá</b> Pavo y queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, queso fresco, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo y calabacín) / <b>DULCE DEL HADA</b> (fruta de temporada) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco)</p>			

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Sopa de ave Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada <b>Espaguetis ECO</b> con verduras Gallo de san Pedro en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Crema de zanahoria Pechuga de pollo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Estofado de lentejas ECO y <b>verduras de temporada</b> Croquetas de pollo Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla</b> con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Pasta con verduras Merluza en su jugo con guisantes Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada <b>Arros amb verdures</b> Pavo y queso fresco Helado de chocolate Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada <b>Sopa de ave</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pechuga de pollo</b> <b>POSTRE CASERO: MANZANA ASADA</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Coditos napolitana Albóndigas de bacalao Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras</b> <b>HAMBURGUESA DE POLLO con patatas</b> Fruta de temporada /Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b> Pizza de pavo y queso <b>DEGUSTACIÓN: XIMO</b> Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa Pechuga de pollo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gazpacho andaluz Jamoncito de pollo al ast con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Espaguetis a los 3 quesos Alitas de pollo con patatas Plátano Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella marinera</b> Coca de verduras Helado de chocolate Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada <b>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa con champiñones salteados</b> <b>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada <b>Fideuá</b> Pavo y queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, queso fresco, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo, patata) <b>DULCE DEL HADA</b> (helado encantado) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco)</p>			

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Sopa de ave (Pasta SG)  Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada <b>Pasta SG</b> a la carbonara Gallo de san Pedro en salsa de tomate Fruta de temporada Pan SG </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Crema de zanahoria Cabeza de lomo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan SG </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave SG con verduras de temporada  Yogur Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Estofado de patatas y <b>verduras de temporada</b> Pechuga de pollo empanada casera SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con patatas  Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada patatas con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla con verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan SG</b> </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Pasta SG con verduras Merluza en su jugo con guisantes Fruta de temporada Pan SG </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada <b>Arros amb verdures</b> Rollito de jamón  POSTRE SIN ALERGENOS Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada <b>Sopa de ave (pasta SG)</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pechuga de pollo</b> <b>POSTRE SIN ALERGENOS</b> Pan SG </p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Pasta SG napolitana Bacalao en salsa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada Pan SG </p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras</b>  <b>Hamburguesa de ave SG con patatas</b> Fruta de temporada /Pan SG </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b>  Tosta SG de jamón y tomate Yogur Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa SG Lomo de cerdo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gazpacho andaluz Jamoncito de pollo al ast con patatas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Patatas estofadas con <b>napicol</b> Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Pasta SG a los 3 quesos Alitas de pollo con patatas Plátano Pan SG </p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella marinera</b> Tosta SG de verduras Helado de chocolate Pan SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada  Potaje de garbanzos ECO con <b>espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa con champiñones salteados</b> <b>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN</b> Pan SG </p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada <b>Pasta SG con verduras</b> Rollito de jamón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, queso fresco, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo, patata) / <b>DULCE DEL HADA</b> (POSTRE SIN ALÉRGENOS <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan SG) </p>			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las salsas se ligan con maicena. *Las tortillas son caseras. *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.</p>

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Sopa de ave Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada <b>Espaguetis ECO</b> con bacon y verduras Gallo de san Pedro en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Crema de zanahoria Cabeza de lomo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave SL con verduras de temporada Yogur de soja Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Estofado de lentejas ECO y <b>verduras de temporada</b> Pechuga de pollo empanada casera SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla</b> con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Pasta con verduras Merluza en su jugo con guisantes Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada <b>Arros amb verdures</b> Entremeses SL POSTRE SIN ALÉRGICOS Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada <b>Sopa de ave</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pollo</b> <b>POSTRE CASERO: MANZANA ASADA</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Coditos napolitana SL Bacalao en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras</b> <b>HAMBURGUESA DE POLLO SL con patatas</b> Fruta de temporada /Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b> Tosta de bacon Yogur de soja Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa SL Lomo de cerdo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gazpacho andaluz Jamoncito de pollo al ast con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Espaguetis con verduras Alitas de pollo con patatas Plátano Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella marinera</b> Tosta de verduras POSTRE SIN ALÉRGICOS Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada <b>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa con champiñones salteados</b> <b>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN SL</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada <b>Fideuá</b> Entremeses SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, lechuga, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo, patata) / <b>DULCE DEL HADA</b> (POSTRE SIN ALÉRGICOS) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco)</p>			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *las tortillas son caseras *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</p>

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Sopa de ave Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Pechuga de pollo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Crema de zanahoria Cabeza de lomo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Estofado de lentejas ECO y <b>verduras de temporada</b> Pechuga de pollo empanada casera Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla</b> con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Pasta con verduras Pechuga de pollo con guisantes Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada <b>Arròs rossejat</b> Rollito de jamón y queso Helado de chocolate Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada <b>Sopa de ave</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pollo</b> <b>POSTRE CASERO: MANZANA ASADA</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Coditos napolitana Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras</b> <b>HAMBURGUESA DE POLLO con patatas</b> Fruta de temporada /Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b> Tosta de bacon y queso Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa (sin atún) Lomo de cerdo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gazpacho andaluz Jamoncito de pollo al ast con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Pechuga de pollo con guisantes Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Espaguetis a los 3 quesos Alitas de pollo con patatas Plátano Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella de verduras</b> Tosta de verduras Helado de chocolate Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada <b>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa con champiñones salteados</b> <b>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada <b>Pasta de verduras</b> Rollito de jamón y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, queso fresco, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Rvuelto de huevo, patata) / <b>DULCE DEL HADA</b> (helado encantado) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella de verduras</b> Tosta de verduras Helado de chocolate Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados ni cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Los platos de este menú no contienen ingredientes que puedan provenir del pescado (como surimi o atún).</p>

<p><b>LUNES / DILLUNS 02</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Sopa de ave Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 03</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada <b>Espaguetis ECO</b> con bacon y verduras Gallo de san Pedro en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 04</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Crema de zanahoria Cabeza de lomo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave SL SPLV con verduras de temporada Yogur de soja Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 06</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Estofado de lentejas ECO y <b>verduras de temporada</b> Pechuga de pollo empanada casera SL SPLV Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 09</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Crema de calabacín Jamoncito de pollo en salsa de <b>NECTARINA</b> con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Tortilla</b> con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Pasta con verduras Merluza en su jugo con guisantes Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada <b>Arros amb verdures</b> Entremeses SL SPLV POSTRE SIN ALÉRGENOS Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> RETO SOLIDARIO: LA COMIDA NO SE TIRA 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada <b>Sopa de ave</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pollo</b> <b>POSTRE CASERO: MANZANA ASADA</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Coditos napolitana SL SPLV Bacalao en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada <b>Paella valenciana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Crema de <b>verduras</b> <b>HAMBURGUESA DE POLLO SL SPLV con patatas</b> Fruta de temporada /Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g <b>UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos con <b>verduras de temporada</b> Tosta de bacon Yogur de soja Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensaladilla rusa SL SPLV Lomo de cerdo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> Gaspacho andaluz Jamoncito de pollo al ast con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Lentejas estofadas con <b>napicol</b> Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g <b>MENÚ ELEGIDO POR 2º DE LA ESO</b> Ensalada variada Espaguetis con verduras Alitas de pollo con patatas Plátano Pan integral</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada <b>Paella marinera</b> Tosta de verduras POSTRE SIN ALÉRGENOS Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> <b>DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada <b>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas</b> <b>Tortilla francesa con champiñones salteados</b> <b>COCA EN LLANDA SIN GLUTEN SL SPLV</b> Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 30</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada variada <b>Fideuá</b> Entremeses SL SPLV Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 31</b> <b>JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO</b> <b>ENSALADA CASA DE LOS DUENDES</b> (tomate, lechuga, orégano) <b>OLLA DE MAGO</b> (arroz con pollo y setas del bosque) / <b>HUEVO DE DRAGÓN</b> (Revuelto de huevo, patata) / <b>DULCE DEL HADA</b> (POSTRE SIN ALÉRGENOS) <b>TRONCO MÁGICO</b> (pan blanco)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 01</b> <b>UN VIAJE CON CUERDA</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 02</b> <b>UN VIAJE CON CUERDA</b></p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las tortillas son caseras *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</p>