

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

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Arroz blanco cocido Tortilla francesa Yogur pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Pasta blanca cocida con aceite Merluza en su jugo Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Crema de boniato con tostones caseros Aguja de cerdo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Sopa de ave Pollo al horno con patata asada Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Arroz blanco cocido con aceite de oliva Rollito de jamón Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Crema de boniato Pechuga de pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Pasta blanca cocida con aceite Abadejo en su jugo Yogur pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Arroz blanco cocido con aceite Tortilla Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Sopa de ave Filete de lomo a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Puré de patata Tortilla francesa Yogur pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Salmón a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Hervido de patata Rollito de jamón Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Arroz blanco cocido con aceite Tosta de jamón Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Puré de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Pasta blanca con aceite de oliva Merluza en su jugo Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Patata asada Tortilla Yogur pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast</i> Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Pasta blanca cocida con aceite Pechuga de pollo a la plancha Yogur</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Sopa de ave Hamburguesa de ave a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 31</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>				<p>Legumbre y pasta ecológica / llegum i pasta ecològica  Huevos camperos/ous camperols </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada / fruita i verdura de temporada </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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Garbanzos con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Pasta SG con boloñesa vegetal SG Merluza al all i pebre Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabacín con tostones caseros SG Aguja de cerdo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada <i>Sopa de ave con fideos SG</i> Pollo a la manzana con patatas dado Yogur Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada <i>Arròs rossejat SG</i> Pechuga de pollo empanada SG con guisantes salteados Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Crema de puerro y pera Cordon Bleu de pavo casero SG con pisto Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Pasta SG con queso y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta de temporada pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Tortilla de habas Yogur Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada <i>Puchero de garbanzos (Pasta SG)</i> Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo POSTRE SIN ALÉRGENOS Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia (SIN LENTEJAS) Tortilla francesa con berenjena en tempura casera SG Fruta pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Pasta SG a la amatriciana Salmón al horno con calabacín salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano GUISADA DE PATATAS CON VERDURAS Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Rollito de jamón Paella de costillas y ajos tiernos Yogur Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Garbanzos con verduras Tosta SG gratinada de champiñones, york y bechamel casero SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Pasta SG con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla con queso Fruta de temporada pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros SG <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Fruta Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA Ensalada variada Pasta SG a la carbonara Cordon bleu casero SG con nachos SG y queso POSTRE SIN ALÉRGENOS Yogur</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de ave con pasta SG Hamburguesa de ave SG a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 31</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>			<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral </p> <p>Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada </p>	<p>Huevos camperos/ous camperols </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:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas con chorizo SL Tortilla de patata Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boñosa vegetal Merluza al all i pebre Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabacín con tostones caseros Aguja de cerdo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada <i>Sopa de ave SL</i> Pollo a la manzana con patatas dado Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada <i>Arròs rossejat SL (sin embutidos con lactosa)</i> Pechuga de pollo empanada casera SL con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Crema de puerro y pera Cordon Bleu de pavo casero SL con pisto Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Tortilla de habas Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada <i>Sopa de ave</i> Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo POSTRE SIN ALÉRGICOS Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura casera SL Fruta pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Coditos a la amatriciana Salmón al horno con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano GUISADA DE PATATA CON VERDURA Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de costillas y ajos tiernos Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tosta de jamón y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Macarrones con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Fruta de temporada pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Fruta/Pan integral</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p>  	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA Ensalada variada Espaguetis a la carbonara SL (con bebida vegetal) Cordon bleu casero SL Yogur de soja SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave SL a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 31 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Huevos camperos/ous camperols </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada </p> <p>Alimentos integrales </p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



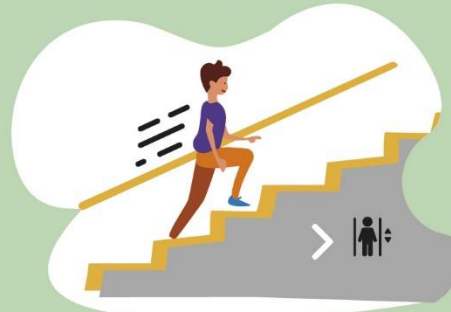
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada/pan blanco Amanida variada Llentilles amb xoriço Truita de creïlla Fruta de temporada /pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con bolñosa vegetal Merluza al all i pebre Fruta de temporada/ Pan blanco AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, tonyina i dacsá) Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa vegetal Luç a l'all i pebre Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabacín con tostones caseros Aguja de cerdo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada /Pan integral Amanida variada Crema de carabasseta amb tostons casolans Aguja de porc a la mel amb Dacsá saltada Fruta de temporada /Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada <i>Sopa de puchero</i> Pollo a la manzana con patatas dado Yogur/Pan blanco Amanida variada <i>Sopa d'olla</i> Pollastre a la poma amb creïlles dau logurt /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada <i>Arròs rossejat</i> Croquetas de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida variada <i>Arròs rossejat</i> Croquetes de pollastre amb pèsols saltats Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Crema de puerro y pera Cordon Bleu de pavo con pisto Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Crema de porro i pera Cordó Bleu de titot amb samfaina Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta de temporada/pan blanco Espaguetis ECOLÒGICS amb formatge i alfàbega Abadejo en salsa verda Fruta de temporada /pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Tortilla de habas Yogur/ Pan blanco Amanida variada <i>Paella valenciana</i> Truita de faves logurt / Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada <i>Puchero de garbanzos</i> Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo POSTRE CASERO: FLAN DE CANELA / Pan blanco Amanida variada <i>Olla de cigrons</i> Filet de llomello en salsa al forn amb creïlles grill POSTRE CASERO: FLAN DE CANELLA / Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta/pan blanco Amanida variada Crema de llegendes de la iaia Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta/pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Coditos a la amatriciana Salmón al horno con calabacín salteado Fruta de temporada/Pan blanco Galets a l'amatriciana Salmó al forn amb carabasseta saltada Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano GUISADA DE SAN ROQUE Fruta de temporada/Pan integral AMANIDA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Bullit valencià GUISADA DE SAN ROQUE Fruta de temporada /Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de costillas y ajos tiernos Yogur/Pan blanco Amanida variada Boletes d'espinacs Paella de costelles i alls tendres logurt /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tosta gratinada de champiñones, york y bechamel Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Llentilles ECOLÒGQUES amb verdures Pa torrat gratinat de xampinyons, pernil dolç i beixamel Fruta de temporada /Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Macarrones con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Macarrons amb sanfaina de verdures Luç a les fines herbes Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla con queso Fruta de temporada/pan blanco AMANIDA VALENCIANA (d'encisam, tomaca, tonyina, olives i dacsá) Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla Fruta de temporada /pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Fruta/Pan integral Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans <i>Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons</i> Fruta/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA Ensalada variada Espaguetis a la carbonara Cordon bleu con nachos y queso Helado con sirope de chocolate</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de cocido Hamburguesa de ave a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Sopa d'olla Hamburguesa d'au a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>SEMANA DE LA MIGA</p> <p>LUNES / DILLUNS 31</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>SEMANA DE LA MIGA</p>
<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecológica Huevos camperos/ous camperols </p> <p>Pan integral/pa integral Fruta y verdura de temporada/fruuta i verdura de temporada </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

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boñonesa vegetal Merluza al all i pebre Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabacín Pechuga de pollo con maíz salteado Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada Sopa de ave Pollo a la manzana con verduras Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada Arròs de verdures Rollito de jamón Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Crema de puerro y pera Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada Arroz de verduras Tortilla de habas Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada Sopa de ave Filete de lomo en salsa al horno con verduras Fruta Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Coditos a la amatriciana Salmón al horno con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>		<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano GUISADA DE SAN ROQUE Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Pechuga de pollo a la plancha Paella de verduras Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Macarrones con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla Fruta de temporada pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Fruta/Pan integral</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p>  		<p>JUEVES / DIJOURS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espaguetis con verduras Pechuga de pollo a la plancha Yogur</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 31</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>			<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada </p> <p><small>Aliments integrals</small></p>	<p>Huevos camperos/ous camperols </p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



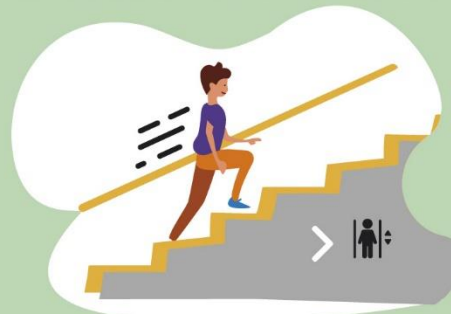
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boñeusa vegetal Merluza al all i pebre Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabacín con tostones caseros Pechuga de pollo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada <i>Sopa de ave</i> Pollo a la manzana con patatas dado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada <i>Arròs amb verdures</i> Croquetas de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Crema de puerro y pera Cordon Bleu de pavo con pisto Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Tortilla de habas Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada <i>Sopa de ave</i> Pechuga de pollo en salsa al horno con patatas gajo POSTRE CASERO: FLAN DE CANELA/ Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Coditos a la amatriciana Salmón al horno con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido de verduras GUISO DE PATATAS CON VERDURAS Fruta de temporada Pan integral</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de verduras y ajos tiernos Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tosta gratinada de champiñones, pavo y bechamel Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Macarrones con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla con queso Fruta de temporada pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Fruta/Pan integral</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA Ensalada variada Espaguetis con verduras Cordon bleu de pavo con nachos y queso Helado con sirope de chocolate SEMANA DE LA MIGA</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 31 FESTIVO/ FESTIU</p>			<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral  Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada </p> <p><small>Alimentos integrales</small></p>	<p>Huevos camperos/ous camperols </p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



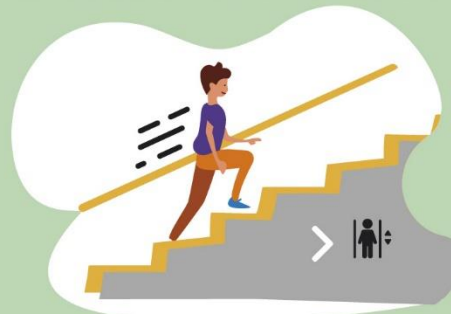
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

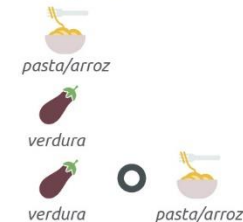
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 03 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas con chorizo SPLV Tortilla de patata Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 04 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boñosa vegetal Merluza al all i pebre Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 05 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada variada Crema de calabacín con tostones caseros Aguja de cerdo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 06 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada variada <i>Sopa de ave SPLV</i> Pollo a la manzana con patatas dado Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 07 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada variada <i>Arròs rossejat SPLV (sin embutidos con lactosa)</i> Pechuga de pollo empanada casera SPLV con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 10 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Crema de puerro y pera Cordon Bleu de pavo casero SPLV con pisto Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 11 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta de temporada pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 13 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Tortilla de habas Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 14 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada variada <i>Sopa de ave</i> Filete de lomo en salsa al horno con patatas gajo POSTRE SIN ALÉRGICOS Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 17 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura casera SPLV Fruta pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 18 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada variada Coditos a la amatriciana Salmón al horno con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 19 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano GUISADA DE PATATA CON VERDURA Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 20 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de costillas y ajos tiernos Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 21 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tosta de jamón y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 24 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Macarrones con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>MARTES / DIMARTS 25 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Fruta de temporada pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 26 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Fruta/Pan integral</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA Ensalada variada Espaguetis a la carbonara SPLV (con bebida vegetal) Cordon bleu casero SPLV Yogur de soja SEMANA DE LA MIGA</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 28 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave SPLV a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>SEMANA DE LA MIGA</p>
<p>LUNES / DILLUNS 31 FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		<p>Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica </p> <p>Pan integral/pa integral </p> <p>Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada </p>	<p>Huevos camperos/ous camperols </p>