

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



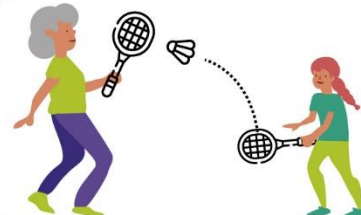
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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



carne



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Arroz blanco cocido con aceite de oliva Entremeses (rollito de pavo) Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Sopa de pescado Tosta de jamón Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Abadejo en su jugo Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Arroz blanco cocido con aceite Pescado en su jugo Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Sopa de ave con fideos Pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Patata asada Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Crema de boniato Lomo de cerdo a la plancha Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Arroz blanco cocido con aceite de oliva Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Sopa de fideos Pollo asado Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Gallo de san pedro en su jugo Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Patata asada Tosta de jamón Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Crema de boniato Hamburguesa de ave a la plancha Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Sopa de ave con fideos Pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Pescado en su jugo Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Patata asada Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Sopa de ave con fideos Tosta de jamón Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Arroz blanco cocido con aceite de oliva Lonzanizas de ave a la plancha Yogur natural Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Sopa de ave Hamburguesa de ave a la plancha Yogur natural Pan blanco	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Pasta blanca con aceite de oliva Pescado en su jugo Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Crema de boniato Lomo de cerdo a la plancha Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz blanco cocido Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



para/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:



		MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO / FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECO Entremeses Yogur Pan blanco Amanida variada Arròs al forn amb cigrons ECO entremesos logurt Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de peix Coca d'embotit valencià Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Yogur Pan blanco Amanida variada Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten logurt/ Pa blanc	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Arròs caldós de verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn fruta de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral Amanida variada SOPA DE PUTXERO DE LA IAIA Putxero complet amb cigrons ecològics fruta de temporada /Pa integral 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Lentejas con chorizo Tortilla de patata Yogur Pan blanco Amanida variada lletilles amb xoriço Truita de creïlla logurt/Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones Goulash de magro con verduras Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de carabassa rostida amb tostons Goulash de magre amb verdures Fruta de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso yogur Pan blanco Amanida variada Arròs amb fesols i naps Truita amb formatge logurt/Pa blanc	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa de fideus amb cigrons Ecològics Aletes de pollastre a la barbacoa fruta de temporada /Pa blanc 	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada / Pa integral	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Milhojas de atún, tomate y aceituna Yogur Pan blanco Amanida variada Lentilles amb verdures Milfuls de tonyina, tomaca i oliva logurt/Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Crema de coliflor al curri Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota Fruta de temporada / Pa blanc
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco Amanida variada Lentilles ECOLÒGIQUES estofades Pollastre a'all amb carlota baby logurt/ Pa blanc	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Espaguetis ECOLÒGICS a la boloñesa vegetal Lluç a la siciliana fruta de temporada / Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Guisat de magre, creïlla i verdura Truita francesa amb verdures fresques Fruta de temporada / Pa integral	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de ave con garbanzos ECO Pizza de york y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Sopa d'au amb cigrons ECO Pizza de york i formatge Fruta de temporada/Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hot dog con patatas Postre especial (flautas de chocolate) Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de puchero Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa y queso) con chips Yogur Pan blanco Amanida variada Sopa de putxero Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb chips logurt/ Pa blanc	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verda fruta de temporada / Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de lomo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan integral Amanida variada Crema de llegum i verdures de temporada Filet d'agulla de porc a la mel amb saltat de dacsa Fruta de temporada / Pa integral	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Croquetas de pollo Yogur Pan blanco Amanida variada Paella valenciana croquetes de pollastre logurt/Pa blanc	¡VAMOS AL MERCADO! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



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:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz de verduras con garbanzos ECO Entremeses (Rollito de queso) Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de verduras Torta de verduras y queso Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Tallarines con verduras y salsa de soja Berenjenas rellenas Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA DE VERDURAS DE LA ABUELA Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan integral 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla de patata Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones Patatas gratinadas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arroz blanco con huevo Tortilla con queso yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Calabacín relleno Fruta de temporada Pan blanco  DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 de NOVIEMBRE Educar para proteger el futuro	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Tosta de verduras y queso Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa vegetal con verduras Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Berenjenas rellenas Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de verduras con garbanzos ECO Pizza de tomate y queso Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hamburguesa vegetal Postre especial Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de verduras Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa vegetal y queso) con chips Yogur Pan blanco	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Calabacín relleno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella de verduras Croquetas de espinacas Yogur Pan blanco	¡VAMOS AL MERCADO! ¡ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



para/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:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 Crema de calabaza y sepia a la marinera. Fruta de temporada	VIERNES / DIVENDRES 3 Menestra de verduras y tortilla de queso. Fruta de temporada
LUNES / DILLUNS 6 Lomo a las finas hierbas con puré de patata y espárragos blancos. Fruta de temporada	MARTES / DIMARTS 7 Tosta de esgarraet y revuelto de ajitos tiernos. Fruta de temporada	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 Ensalada de tomate con mozzarella y rollito de jamón y queso. Fruta de temporada	JUEVES / DIJOUS 9 Crema de zanahoria y salmón con salsa de soja. Fruta de temporada	VIERNES / DIVENDRES 10 Ensalada de crudités y lubina al horno con boniato a rodajas. Fruta de temporada
LUNES / DILLUNS 13 Sopa de fideos con garbanzos Pechuga de pollo al limón. Fruta de temporada	MARTES / DIMARTS 14 Hervido de patata y verdura Tortilla de queso Fruta de temporada	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 Hummus con palitos de zanahoria Chuleta de pavo con patata asada Fruta de temporada	JUEVES / DIJOUS 16 Ensalada de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	VIERNES / DIVENDRES 17 Menestra de verduras Salmón al papillote Fruta de temporada
LUNES / DILLUNS 20 Brócoli salteado con arroz Pechuga de pavo al ajillo Fruta de temporada	MARTES / DIMARTS 21 Espaguetis de calabacín con tomate y lomo en salsa de pimienta Fruta de temporada	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 Coca casera de tomate, atún y verduras Fruta de temporada	JUEVES / DIJOUS 23 Sopa de fideos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	VIERNES / DIVENDRES 24 Berenjena crujiente y pavo en salsa de queso Fruta de temporada
LUNES/DILLUNS 27 Cuscús con calabacín, puerro y aguacate Tortilla francesa Fruta de temporada	MARTES/DIMARTS 28 Tomate, mozzarella y albahaca Muslitos de pollo con patata asada Fruta de temporada	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 Crema de boniato con merluza al papillote Fruta de temporada	JUEVES / DIJOUS 30 Quinoa con verduras y revuelto de champiñones Fruta de temporada	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



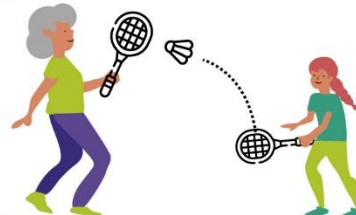
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno de verduras con garbanzos ECO Entremeses (rollito de pavo) Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Torta de atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con verduras Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado en su jugo Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA DE ave DE LA ABUELA Hamburguesa de ave con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla francesa Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada Goulash de magro con verduras Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco  DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 de NOVIEMBRE Educar para proteger el futuro	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Tosta de atún y tomate Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave con verduras salteadas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de ave con garbanzos ECO Tosta de jamón y tomate Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Longanizas de ave a la plancha Fruta Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave a la plancha Yogur Pan blanco	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de lomo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Pollo a la plancha Yogur Pan blanco	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



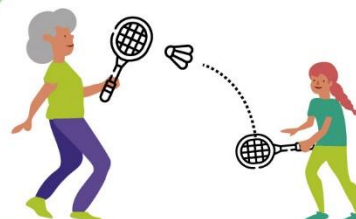
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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



carne



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno de verduras con garbanzos ECO Entremeses (rollito de pavo) Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Torta de atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA DE AVE DE LA ABUELA Hamburguesa de ave con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla de patata Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps (sin cerdo) Tortilla con queso yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada Pan blanco  DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 de Noviembre Educar para proteger el futuro	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Milhojas de atún, tomate y aceituna Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de ave con garbanzos ECO Tosta de tomate y queso Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hot dog con patatas (longanizas de ave) Postre especial (flautas de chocolate) Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa de ave y queso) con chips Yogur Pan blanco	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Croquetas de pollo Yogur Pan blanco	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



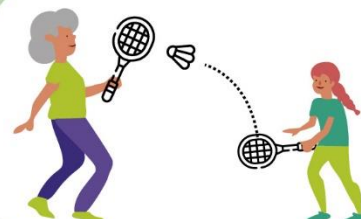
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno SG con garbanzos ECO Entremeses SG Yogur PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado (PASTA SG) Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada PAN SG
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de PASTA SG con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Yogur PAN SG	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado en tempura casera SG Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA SG DE PUCHERO DE LA ABUELA Hamburguesa de ave SG con garbanzos ecológicos Fruta de temporada PAN SG 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Garbanzos con chorizo SG Tortilla de patata Yogur PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones SG Goulash de magro con verduras Fruta de temporada PAN SG
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada <i>Arròs amb fesols i naps SG</i> Tortilla con queso yogur PAN SG	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos SG con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa SG Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Pasta SG con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada PAN SG	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Garbanzos con verduras Tosta SG de atún, tomate y aceituna Yogur PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada PAN SG
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Sopa de ave SG Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur PAN SG	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Pasta SG a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada PAN SG	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de ave SG con garbanzos ECO Tosta SG de york y queso Fruta de temporada PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hot dog con patatas (Longanizas de ave SG) POSTRE SIN ALÉRGICOS PAN SG
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada <i>Sopa de puchero SG</i> Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa DE AVE SG y queso) con chips Yogur PAN SG	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre (NO LENTEJA) y verduras de temporada Filete de lomo con salteado de maíz Fruta de temporada PAN SG	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada <i>Paella valenciana</i> Pollo a la plancha Yogur PAN SG	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



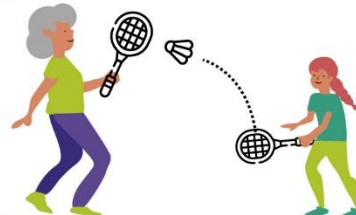
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno SL (Sin embutidos) con garbanzos ECO Entremeses SL POSTRE DE SOJA Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de pescado Torta de embutido valenciano SL Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén POSTRE DE SOJA Pan blanco	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pescado en tempura casera SL Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA DE AVE DE LA ABUELA Hamburguesa de ave SL con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Lentejas con chorizo SL Tortilla de patata POSTRE DE SOJA Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones Goulash de magro con verduras Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps SL Tortilla con verduras POSTRE DE SOJA Pan blanco	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa SL Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Tosta SL de atún, tomate y aceituna POSTRE DE SOJA Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby POSTRE DE SOJA Pan blanco	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de ave con garbanzos ECO Tosta SL de york y tomate POSTRE DE SOJA Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hot dog con patatas (longanizas de ave SL) POSTRE SIN ALÉRGENOS Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de AVE Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, Hamburguesa de ave SL y verduras) con chips POSTRE DE SOJA Pan blanco	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de lomo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Pollo a la plancha POSTRE DE SOJA Pan blanco	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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:



	 Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández	MIÉRCOLES / DIMECRES 1 FESTIVO/ FESTIU	JUEVES / DIJOUS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECO Entremeses Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada variada Sopa de ave Tosta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Pollo a la plancha Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Lomo de cerdo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada SOPA DE PUCHERO DE LA ABUELA Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral 	JUEVES / DIJOUS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Lentejas con chorizo Tortilla de patata Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de calabaza asada con tostones Goulash de magro con verduras Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Alitas de pollo a la barbacoa sin alérgenos Fruta de temporada Pan blanco  DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 de Noviembre Educar para proteger el futuro	MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Lomo de cerdo a la plancha Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Lentejas con verduras Tosta de jamón y tomate Yogur Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la boloñesa vegetal Lomo de cerdo con tomate Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Sopa de ave con garbanzos ECO Tosta de york y queso Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 24 MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Hot dog con patatas (longanizas de ave) Postre especial (flautas de chocolate) Pan blanco
LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de puchero Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa de ave y queso) con chips Yogur Pan blanco	MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de lomo con salteado de maíz Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Pollo en tempura casera Yogur Pan blanco	IVAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

