

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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Pasta blanca cocida con aceite de oliva</p> <p>Pescado blanco cocido</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Arroz blanco con aceite de oliva</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Patata asada</p> <p>Rollito de jamón</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Pasta blanca cocida</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Patata asada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Arroz blanco cocido</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Pasta blanca cocida</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Arroz blanco cocido</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Puré de patata</p> <p>Hamburguesa de ave</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Patata asada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Arroz blanco cocido</p> <p>Rollito de jamón</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan blanco</p>	<p></p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCAONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Espirals ECOLÒGICS a la napolitana</p> <p>bunyols de bacallà al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>HELADO</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>llentilles amb verdures</p> <p>Pizza de pernil i formatge</p> <p>GELAT</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Crema de verduras amb tostons casolans</p> <p>Mandonguilles a la jardinera de péso i carlota</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>sopa d'olla</p> <p>calamars a la romana amb mahonesa</p> <p>logurt</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECOLÒGICS a la carbonara</p> <p>Lluç a la siciliana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>Guisat de magre, creïlla i verdura</p> <p>truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Cigrons ECOLÒGICS amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb creïlles</p> <p>logurt</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>HELADO de vainilla</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Macarrons ECOLÒGICS a la bolonyesa</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Librito crujiente</p> <p>Pluma de escritura (flautas de chocolate)</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Libret cruixent</p> <p>Pluma d'escritura (flautes de chocolate)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Croquetas de pollo</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>croquetes de pollastre</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Hamburguesa amb formatge i creïlles fregides</p> <p>logurt/Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida variada</p> <p>llentilles guisats amb pernil</p> <p>Truita francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb verdures fresques saltades</p> <p>logurt</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Entremeses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a banda</p> <p>entremesos</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana (PASTA 150G-3R)</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno (3UD-1R)</p> <p>Fruta de temporada (1R)</p> <p>Pan blanco (20G-1R)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps (120G-3R)</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada (2R)</p> <p>Pan integral (20G-1R)</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras (150G-3R)</p> <p>Pizza (40G-2R) de jamón y queso</p> <p>HELADO (1R)</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras (100G-2R) con tostones caseros (50G-1R)</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante (50G-1R) y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada (1R)</p> <p>Pan blanco (20G-1R)</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero (150G-3R)</p> <p>Calamares (3UD-1R) a la romana con mahonesa</p> <p>Yogur de sabores (1,5R) + Fruta (0,5R)</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara (150G-3R)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada (2R)</p> <p>Pan blanco (20G-1R)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata (150G-3R) y verdura</p> <p>Tortilla de patata (50G-1R)</p> <p>Fruta de temporada (1R)</p> <p>Pan integral (20G-1R)</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras (150G-3R)</p> <p>Pollo al horno con patatas (50G-1R)</p> <p>Yogur de sabores 1,5R + Fruta (0,5R)</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate (120-3R)</p> <p>Nuggets de pollo (3UD-1R)</p> <p>HELADO de vainilla (1R)</p> <p>Pan blanco (20G-1R)</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS (150G-3R) a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada (2R)</p> <p>Pan blanco (20G-1R)</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa il·lustrada (150G-3R)</p> <p>Librito crujiente (1R)</p> <p>Pluma de escritura (flautas de chocolate) (1R)</p> <p>Pan blanco (1r)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana (120g-3R)</p> <p>Croquetas de pollo (3UD-1R)</p> <p>Fruta de temporada (1R)</p> <p>Pan integral (20G-1R)</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre (150G-3R) y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas (50G-1R)</p> <p>Yogur de sabores (1,5R) + Fruta (0,5R)</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con jamón (150G-3R)</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada (2R)</p> <p>Pan integral (20G-1R)</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras (100G-2R)</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Yogur de sabores (1,5R) + Fruta (1R)</p> <p>Pan blanco (40G-2R)</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda (120G-3R)</p> <p>Entremeses</p> <p>Fruta de temporada (2R)</p> <p>Pan blanco (1R)</p>		<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pizza queso y tomate</p> <p>HELADO</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Berenjenas rellenas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal</p> <p>Berenjenas rellenas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Tortilla francesa con patata</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>HELADO de vainilla</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa il-lustrada sopa de verduras</p> <p>Verduras en tempura casera</p> <p>Pluma de escritura (flautas de chocolate)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Calabacín relleno</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Entremeses (surtido de quesos)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p></p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>Tosta de esgarraet y revuelto de ajitos tiernos. Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>Ensalada de tomate con mozzarella y rollito de jamón y queso. Fruta de temporada</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 11</u></p> <p>Crema de zanahoria y salmón con salsa de soja. Fruta de temporada</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>Ensalada de crudités y lubina al horno con boniato a rodajas. Fruta de temporada</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Pechuga de pollo al limón. Fruta de temporada</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>Hervido de patata y verdura Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>Hummus con palitos de zanahoria Chuleta de pavo con patata asada Fruta de temporada</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 18</u></p> <p>Ensalada de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>Menestra de verduras Salmón al papillote Fruta de temporada</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>Brócoli salteado con arroz Pechuga de pavo al ajillo Fruta de temporada</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p>Espaguetis de calabacín con tomate y lomo en salsa de pimienta Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>Coca casera de tomate, atún y verduras Fruta de temporada</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 25</u></p> <p>Sopa de fideos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>Berenjena crujiente y pavo en salsa de queso Fruta de temporada</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>Cuscús con calabacín, puerro y aguacate Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>Tomate, mozzarella y albahaca Muslitos de pollo con patata asada Fruta de temporada</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</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	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE




🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arrós amb verdures</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>HELADO</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Berenjenas rellenas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Pluma de escritura (flautas de chocolate)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Entremeses (pechuga de pavo y queso)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



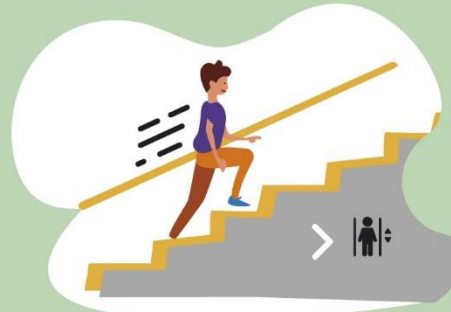
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps SIN CERDO</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pizza de tomate y queso</p> <p>HELADO</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara (sin bacon)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>HELADO de vainilla</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa SIN CERDO</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Librito crujiente</p> <p>Pluma de escritura (flautas de chocolate)</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Croquetas de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ave con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Entremeses (pechuga de pavo y queso)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p></p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>PASTA SG a la napolitana</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fessols i naps SG</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>TOSTA SG de jamón y queso</p> <p>HELADO</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros SG</p> <p>Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Yogur</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>HELADO de vainilla</p> <p>PAN SG</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>PASTA SG a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa il-lustrada PASTA SG</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>POSTRE SIN ALÉRGENOS</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre SIN LENTEJAS y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ave SG con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Yogur</p> <p>PAN SG</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Entremeses SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>PAN SG</p>	<p></p> <p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></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><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps SL (SIN EMBUTIDOS)</p> <p>Tortilla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>TOSTA SL de jamón y</p> <p>POSTRE SIN ALÉRGICOS</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>POSTRE SIN ALÉRGICOS</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ave SL y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Entremeses SL (NO QUESOS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p></p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



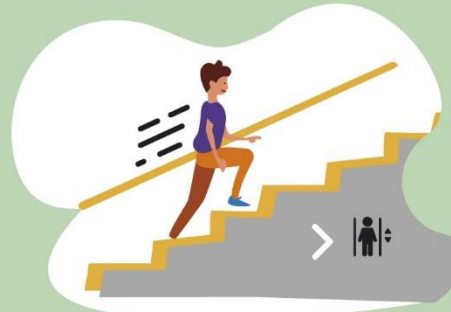
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps SL (SIN EMBUTIDOS)</p> <p>Tortilla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>TOSTA SL de jamón y</p> <p>POSTRE SIN ALÉRGICOS</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Pescado en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>POSTRE SIN ALÉRGICOS</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ave SL y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Entremeses SL (NO QUESOS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</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	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE




🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES / DILLUNS 1</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 2</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 4</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 5</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 8</u></p> <p><u>FESTIVO/ FESTIU</u></p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>TOSTA de jamón y queso</p> <p>HELADO</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 19</u></p> <p>MENÚ AL GUSTO DE 2º</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>HELADO de vainilla</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 23</u></p> <p><u>JORNADA DEL DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>"Menú de escritura"</p> <p>Sopa ilustrada</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>POSTRE SIN ALÉRGICOS</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 25</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa con queso y patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con verduras frescas salteadas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Entremeses</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p></p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p> <p></p> <p></p>	