





	<p>MARTES/DIMARTS 01</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 02</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Paella valenciana Tortilla francesa Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 03</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos ECO Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 04</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Hervido Valenciano Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 07</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat SG Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 08</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de pescado con fideos SG Jamoncitos de pollo en salsa de naranja SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 09</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Pasta SG con caballa y romero Merluza en su jugo Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 10</p> <p>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco SG</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 11</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, maíz y huevo Hervido valenciano Hamburguesa de ave SG a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES "IGUALANDO LA DIFERENCIA"</p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Sopa de ave con fideos SG Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 15</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta SG a la amatriciana (bacon SG) Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 16</p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (tomate, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros SG Pollo al horno Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 17</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Pizza SG de york SG y queso SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 18</p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas de ave SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 21</p> <p>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Pasta SG con tomate Merluza en salsa Mery SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 22</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 23</p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros SG Hamburguesa de ave SG Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 24</p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de ave (fideos SG) Pollo asado a la manzana Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 5</p> <p>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat SG Pechuga de pollo plancha Postre especial sin alérgenos SG Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 28</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 29</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) Pasta SG con queso SG y albahaca Abadejo horno YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco SG</p> 	<p>MIERCOLES/DIMECRES 30</p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guisado de patata y verduras Tosta SG de mozzarella SG Yogur Pan blanco SG</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	   

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

