

				
<p>LUNES/DILLUNS 09 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arroz a la cubana Pechuga de pollo plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 10 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 11 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de ave Pollo a la manzana Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 12 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 13 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 16 754,8Kcal - 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</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) PASTA CON VERDURAS Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco-</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela (sin cerdo) Milhojas de mozzarella Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella valenciana Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de ave con garbanzos Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 23 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres de la abuela Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 24 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos con tomate Merluza al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Pollo asado al curry YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Bolitas de espinacas con salsa casera de remolacha Paella de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, atún y huevo Lentejas ECO con verduras Tosta gratinada de champiñones, jamón de pavo y bechamel Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con pisto de verduras Boquerón en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga y manzana ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y QUESO BLUE (SIN CERDO) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>			

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

