

LUNES/DILLUNS 02 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Arròs a la cubana Jamón york y queso Pernil dolç i formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MARTES/DIMARTS 03 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECO estofadas Llentes ECO estofades Chapatita de queso y orégano Chapatita de formatge i orenga Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES/DIMECRES 04 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de solomillo, patata y verdura Guisat de solomillo, creïlla i verdura Tortilla francesa con verduras frescas Truita francesa amb verdures fresques Yogur – logurt Pan integral – Pa integral	JUEVES/DIJOUS 05 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECO con verduras frescas Cigrons ECO amb verdures fresques Pollo al ajillo con zanahoria baby Pollastre amb allada amb carlota baby Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	VIERNES/DIVENDRES 06 JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con pan aldeano EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): postre especial
LUNES/DILLUNS 09 FESTIVO FESTIU	MARTES/DIMARTS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Croquetas de bacalao Croquetes d’abadejo Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MIÉRCOLES/DIMECRES 11 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre verduras con tostones Crema de llegums i verdures amb torrats Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Filet d'agulla de porc a la mel amb dacsa Yogur – logurt Pan integral – Pa integral	JUEVES/DIJOUS 12 FESTIVO FESTIU	VIERNES/DIVENDRES 13 FESTIVO FESTIU
LUNES/DILLUNS 16 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Espirales con atún Espirals amb tonyina Varitas de merluza Varetes de lluç Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MARTES/DIMARTS 17 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECO Guisat de cigrons ECO Pizza margarita Pizza margarida Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MIÉRCOLES/DIMECRES 18 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Crema Vichyssoise amb torrats Pechuga empanada de pollo con verduras Petxuga de pollastre empanat amb verdures Yogur – logurt Pan integral – Pa integral	JUEVES/DIJOUS 19 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda Tortilla espinacas Truita espinaques Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	VIERNES/DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Sopa de verdures fresques Magro en salsa Carn magra amb salsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc
LUNES/DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideos a la cazuela Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Tosta de verat i tomaca Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MARTES/DIMARTS 24 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Llentes ECO amb verdures Lenguadina en tempura Lenguadina en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MIÉRCOLES/DIMECRES 25 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Crema temperada de carlota amb torrats Muslito de pollo al ast con champiñones Cuixeta de pollastre al ast amb xampinyons  YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral – Pa integral	JUEVES/DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	VIERNES/DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Potage de rap Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb alberginia en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc
LUNES/DILLUNS 30 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Crema de moniato amb torrats casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernilets de pollastre amb salsa de carabaseta Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	MARTES/DIMARTS 31 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Potage de cigrons a la mediterranea Tortilla francesa con verduras temporada Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc	 ACEITE de OLIVA virgen extra  Pescado Azul Vino de Orange 3  HORNO tradicional  FRUTA de temporada  Alimentos integrales  RECETA tradicional	 Ecológico  huevos camperos  KMO  COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD	

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**



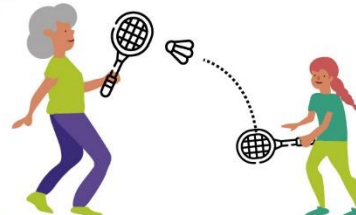
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

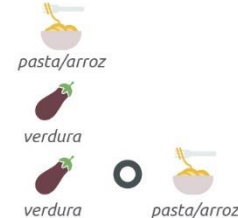
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



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:

