



	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener cerdo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		<p><b>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</b></p>  
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Espirales ECO</b> napolitana <b>Buñuelos de bacalao</b> Yogur Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Arroz de verduras <b>Tortilla</b> con queso Fruta de temporada <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga tomate, y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de <b>atún</b>, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de coliflor al curry con tostones Albóndigas de pollo a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> con verduras Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara vegetal <b>Merluza</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Guiso de pollo, patata y <b>verdura</b> <b>Tortilla francesa</b> con <b>verduras frescas</b>  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y queso <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras frescas</b> Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Crema de legumbre y <b>verduras</b> con tostones Hamburguesa de ave a la plancha y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <b>Macarrones ECO</b> con pisto de <b>verduras</b> <b>Abadejo</b> en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> <b>JORNADA PICNIC</b> <b>“Fa temps d’esmorzaret”</b>  <b>Bocadillo al gusto</b> (sin cerdo) A elección de los alumnos por votación <b>Patatas chips</b> <b>Postre:</b> Helado</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fabada vegetal <b>Tortilla</b> de <b>calabacín</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Pechuga empanada de pollo con <b>verduras</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda <b>Tortilla</b> de espinacas 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 PUEDES, 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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

