


	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		<p><b>MERCACONSEJOS ¡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>Pasta SG</b> napolitana <b>Pescado al horno</b> Yogur Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Arròs amb fesols i naps SG <b>Tortilla</b> con queso SG Fruta de temporada <b>Pan blanco SG</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 Tosta SG de <b>atún</b>, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco SG</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 Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco SG</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>Guiso de patata y verdura</b> Tosta SG de queso SG y orégano Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Pasta SG</b> con tomate <b>Merluza</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco SG</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 magro, patata y <b>verdura</b> <b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras frescas</b> <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> <b>Pan blanco SG</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 SG <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras frescas</b> Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco SG</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 Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</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> Hamburguesa de ave SG plancha y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco SG</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>Pasta SG</b> con pisto de <b>verduras</b> <b>Abadejo</b> en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco SG</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 SG con salsa cheddar SG Yogur <b>Pan blanco SG</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> <b>JORNADA PICNIC</b> <b>“Fa temps d’esmorzaret”</b> <b>Bocadillo SG al gusto</b> A elección de los alumnos por votación <b>Patatas chips</b> Postres sin alérgenos</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 SG</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 Pechuga de pollo a la plancha con <b>verduras</b> Fruta de temporada Pan blanco SG</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 SG <b>Tortilla</b> de espinacas Fruta de temporada Pan blanco SG</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

