


	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Patatas con <b>verduras</b></p> <p><b>Pescado al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Sopa de <b>verduras frescas (pasta SG)</b></p> <p>Magro en salsa SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fideos a la cazuela (pasta SG y longaniza de ave SG)</p> <p>Tosta de <b>caballa</b> y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Guiso de patatas con <b>verduras</b></p> <p><b>Lenguadina</b> con emulsión de mahonesa SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema templada de zanahoria con tostones SG</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones</p> <p>Yogur</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>Longanizas de ave SG con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y atún</p> <p>Potaje de <b>rape</b></p> <p><b>Tortilla</b> francesa con berenjena salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros SG</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p><b>Arroz rossejat SG con garbanzos ECO</b></p> <p>Pan tostado SG con pimentón y mousse de bacalao y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Pasta SG con tomate</p> <p><b>Merluza</b> al gratén SG con <b>verduras de temporada</b></p> <p>Helado SG</p> <p>Pan SG</p>	<p></p> <p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b></p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p><b>Tortilla</b> de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b></p> <p>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Sopa de <b>pescado (pasta SG)</b></p> <p>Tosta SG de embutido valenciano SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Pasta SG con pollo y <b>verduras SIN SALSA SOJA</b></p> <p><b>Abadejo</b> al horno con muselina alioli a gratén SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p><b>Arroz negro SG</b></p> <p><b>Bacalao</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Cocido completo SG con garbanzos ECO</p> <p></p> <p><b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING FRUTAS</b></p> <p>Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Guiso de patatas y verduras</p> <p><b>Tortilla</b> francesa con <b>verduras temporada</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Crema de calabacín asada con tostones SG</p> <p>Goulash de magro con pasta SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</p> <p><b>Arroz con costra</b></p> <p><b>Tortilla</b> con queso SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Sopa de ave con fideos SG con <b>garbanzos ECO</b></p> <p>Jamoncito de pollo a la barbacoa SG</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y atún</p> <p>Crema de coliflor al curry con tostones SG</p> <p>Hamburguesa de ave SG a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de lechuga tomate, y aceitunas</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta SG de <b>atún</b>, tomate y aceituna</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 31</b></p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p></p> <p><b>Destornillarse de risa</b> (pasta SG a la carbonara SG con york SG)</p> <p><b>Happy combo</b> (lágrimas de pollo SG y patatas fritas)</p> <p><b>Siempre dulce</b> (Helado especial 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:

