

MES DEL DIBUJO COMPARTIDO	MARTES/DIMARTS 01  FESTIVO FESTIU	MIERCOLES/DIMECRES 02  600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Paella valenciana Paella valenciana <b>Tortilla francesa</b> <b>Truita francesa</b> Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b>	JUEVES/DIJOUS 03  889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con <b>garbanzos ECO</b> Sopa de fideus amb <b>cigrons ECO</b> Torta de embutido valenciano Coca d'embotit valencià Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	VIERNES/DIVENDRES 04  579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) <b>Lentejas ECO con verduras</b> y arroz <b>Lentilles ECO amb verdures</b> i arròs Buñuelos de brandada de <b>bacalao</b> al horno Bunyols de brandada de <b>bacallà</b> al forn Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
<b>LUNES/DILLUNS 07</b>  812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat <b>Figuritas de pescado</b> <b>Figuretes de peix</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MARTES/DIMARTS 08</b>  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga y remolacha <b>Sopa de pescado</b> <b>Sopa de peix</b> Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Pernillets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MIERCOLES/DIMECRES 09</b>  641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas <b>Espirales ECO con caballa</b> y romero <b>Espirals ECO amb verat i romer</b> <b>Merluza en su jugo</b> <b>Lluç amb el seu suc</b> Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b>	<b>JUEVES/DIJOUS 10</b>  <u>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL</u> <u>NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</u>  Ensalada de col y zanahoria <b>TACO DE VERDURAS SUPERFOOD</b>  Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco	<b>VIERNES/DIVENDRES 11</b>  602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, maíz y <b>huevo</b> Hervido valenciano Bollit valencia Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
<b>LUNES/DILLUNS 14</b>  <u>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES "IGUALANDO LA DIFERENCIA"</u> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria <b>Lentejas ECO estofadas</b> <b>Lentilles ECO estofades</b> <b>Boquerones</b> en tempura <b>Aladrocs</b> en tempura Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MARTES/DIMARTS 15</b>  635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Espaguetis ECO a la amariticia</b> <b>Espaguetis ECO a la amariticia</b> <b>Tortilla de espinacas</b> <b>Truita d'espinaucs</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MIERCOLES/DIMECRES 16</b>  648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, <b>huevo</b> y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carota amb torrats casolans Pollo al horno Pollastre al forn Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b>	<b>JUEVES/DIJOUS 17</b>  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Potage de cigrons valencià Pizza casera de york y queso Pizza casolana de york i formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>VIERNES/DIVENDRES 18</b>  773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana amb <b>ou dur</b> Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Llonganisses amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc
<b>LUNES/DILLUNS 21</b>  653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) <b>Macarrones ECO con bolonésa vegetal</b> <b>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal</b> <b>Merluza</b> salsa mery <b>Lluç</b> amb salsa mery Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MARTES/DIMARTS 22</b>  734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Fesols amb verdures <b>Tortilla francesa</b> <b>Truita francesa</b> Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MIERCOLES/DIMECRES 23</b>  521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria y brotes de soja Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb torrats casolans Hamburguesa mixta Hamburguesa mixta Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b>	<b>JUEVES/DIJOUS 24</b>  562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de puchero Sopa de puchero Pollo asado a la manzana Pollastre rostit a la poma Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>VIERNES/DIVENDRES 5</b>  621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat Croquetas de pollo Croquetas de pollastre <b>PASTEL DE BONIATO</b> Pan blanco-Pa blanc
<b>LUNES/DILLUNS 28</b>  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Cordon Bleu de pavo Cordon Bleu de titot Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc	<b>MARTES/DIMARTS 29</b>  602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) <b>Espaguetis ECO con queso y albahaca</b> <b>Espaguetis ECO amb formatge i alfàbega</b> <b>Abadejo horneado-Abadejo horneado</b> <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA</b> Pan blanco-Pa blanc	<b>MIERCOLES/DIMECRES 30</b>  732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de <b>lentejas ECO</b> con calabaza y toque de canela Guisat de <b>lentilles ECO</b> amb carabassa i toc de canyella Milhojas de mozzarella Milfulls de mozzarella Yogur-logurt <b>Pan integral-Pa integral</b>		

# 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:

