

	MARTES/DIMARTS 01 FESTIVO FESTIU	MIÉRCOLES/DIMECRES 02 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Paella valenciana Tortilla francesa Yogur Pan integral	JUEVES/DIJOUS 03 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de ave con garbanzos ECO Torta de longanizas de pollo Fruta de temporada Pan blanco	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) Lentejas ECO con verduras y arroz (sin cerdo) Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 07 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Alubias con verduras Figuritas de pescado Fruta de temporada Pan blanco	MARTES/DIMARTS 08 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de pescado Jamonicitos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES/DIMECRES 09 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ECO con caballa y romero Merluza en su jugo Yogur Pan integral	JUEVES/DIJOUS 10 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETA NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA Ensalada de col y zanahoria TACO DE VERDURAS SUPERFOOD Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco 	VIERNES/DIVENDRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, maíz y huevo Hervido valenciano Albóndigas de pollo a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES "IGUALANDO LA DIFERENCIA" 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECO con verduras Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan blanco	MARTES/DIMARTS 15 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO con tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES/DIMECRES 16 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, huevo y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Pollo al horno Yogur Pan integral	JUEVES/DIJOUS 17 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano (sin cerdo) Pizza casera de jamón de pavo y queso Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES/DIVENDRES 18 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas de pollo con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 21 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Merluza salsa mery Fruta de temporada Pan blanco	MARTES/DIMARTS 22 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES/DIMECRES 23 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria y brotes de soja Crema de calabaza con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Yogur Pan integral	JUEVES/DIJOUS 24 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de ave Pollo asado a la manzana Fruta de temporada Pan blanco	VIERNES/DIVENDRES 5 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arroz con verduras Pechuga de pollo plancha PASTEL DE BONIATO Pan blanco 
LUNES/DILLUNS 28 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco	MARTES/DIMARTS 29 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECO con queso y albahaca Abadejo horno YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco 	MIÉRCOLES/DIMECRES 30 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela (sin cerdo) Milhojas de mozzarella Yogur Pan integral	     	   

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**



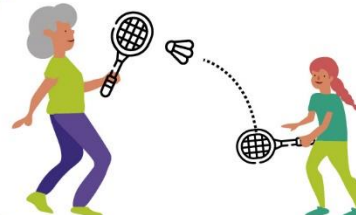
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

