

	<p>MARTES/DIMARTS 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 02</p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 03</p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p>Sopa de ave con garbanzos ECO</p> <p>Torta de embutido valenciano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 04</p> <p>579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano)</p> <p>Lentejas ECO con verduras y arroz</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 07</p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g</p> <p>ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)</p> <p>Empedrat</p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 08</p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de naranja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 09</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Espirales ECO con tomate</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 10</p> <p>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL</p> <p>NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>TACO DE VERDURAS SUPERFOOD</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 11</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y huevo</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 14</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA DIABETES</p> <p>"IGUALANDO LA DIFERENCIA"</p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Lentejas ECO estofadas</p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 15</p> <p>635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis ECO a la amatriciana</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 16</p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g</p> <p>ENSALADA ILUSTRADA (lechuga, cebolla, huevo)</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 17</p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</p> <p>Potaje de garbanzos valenciano</p> <p>Pizza casera de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 18</p> <p>773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 21</p> <p>653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g</p> <p>ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 22</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 23</p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria</p> <p>Crema de calabaza con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 24</p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Pollo asado a la manzana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 5</p> <p>621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y maíz</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>PASTEL DE BONIATO</p> <p>Pan blanco</p> 
<p>LUNES/DILLUNS 28</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Crema de puerro y pera</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 29</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano)</p> <p>Espaguetis ECO con queso y albahaca</p> <p>Lomo al horno</p> <p>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA</p> <p>Pan blanco</p> 	<p>MIERCOLES/DIMECRES 30</p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela</p> <p>Milhojas de mozzarella</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisa las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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...



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:

