

			<p>JUEVES/DIJOUS 01 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga y maíz Paella valenciana Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga y maíz Puchero de garbanzos Jamon braseado en salsa Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Coditos a la napolitana Boquerones a la andaluza Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 07 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a la cubana Croquetas de pollo Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Sopa de fideos Tortilla de patata con jamon york Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 14 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros Pollo al ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE KIWI Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos de hummus de garrofón y toque de pimentón Arroz al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de cocido Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga Crema de calabaza con tostones Filete de lomo asado en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y maíz Fideuá de verduras Abadejo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 21 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 "UNA COMIDA DE ESTRELLAS NAVIDEÑAS" ARRÒS AMB PILOTES DE NADAL SURTIDO SALADO PROFITEROLES CON CHOCOLATE</p>  	<p>*No se servirá melocotón, albaricoque, nectarina, manzana ni ciruela como opción de fruta.</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

Entidades colaboradoras:

