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













SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido





pescado

legumbres





























NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com















- Menú SIN LACTOSA -

MARZO / MARÇ 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. REMOVALIA

Zumo de narania natural / Suc taronia natural

Receta de vamos al mercado de nuestro chef







VIERNES / DIVENDRES 1

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Arroz a la cubana
Pescado a la plancha
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 4

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada de lechuga y maíz
Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con verduras de temporada
Postre de soja
Pan SG

MARTES / DIMARTS 5

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada de col y zanahoria
Crema de boniato con tostones caseros
Vamos al mercado: Verdurizza (tosta SG de verdura)
Fruta de temporada
Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Lentejas con verduras
Muslito de pollo al horno con calabacín salteado
Zumo de naranja natural
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 7

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Sopa de ave Cocido completo SL Postre de soja Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 8

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 11

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Crema de verduras
Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas
Postre de soja
Pan SG

MARTES / DIMARTS 12

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
Magro en salsa SL con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Fideuá de Gandia
Entremeses SL
Fruta de temporada
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS

ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha y zanahoria

Rollito de york SL

PAELLA VALENCIANA

PEINETA: postre especial sin alérgenos

VIERNES / DIVENDRES 15

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Sopa de verduras
Merluza con emulsión de mahonesa SL
Fruta de temporada
Pan SG

LUNES / DILLUNS 18

FESTIVO/FESTIU

MARTES / DIMARTS 19

FESTIVO/FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema de calabacín
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Zumo de naranja natural
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 21

754,8Kcal - Prot:37, 2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas de ave SL con verduras de temporada
Postre de soja
Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 22

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Lentejas ECO a la mediterránea Tosta SG con tomate y atún Fruta de temporada Pan SG

LUNES / DILLUNS 25

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza a la plancha con verduras frescas de
temporada
Postre de soja
Pan SG

MARTES / DIMARTS 26

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Alubias pintas con arroz SL
Lomo adobado con calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 27

MENÚ PASCUERO

600,8kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
SAMBORI: Sopa de ave con verduras
BOLINTXES: Hamburguesa de ave SL a la jardinera
MILOTXA: Torrijas SG, SL (bebida vegetal)
Pan SG

JUEVES / DIJOUS 28

FESTIVO/FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO/FESTIU











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













SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido





pescado

legumbres





























NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com















- Menú SIN HUEVO CRUDO -

MARZO / MARC 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el

*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.



Zumo de naranja natural / Suc taronja natural





iHAZ LA RECETA EN CASA!

Receta de vamos al mercado de

nuestro chef



IVAMOS AL UN FUM DE TRADICIÓ!

VIERNES / DIVENDRES 1 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas

Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 4

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la milanesa Tortilla francesa con verduras de temporada Lácteo Pan blanco



738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de boniato con tostones caseros Vamos al mercado: Verdurizza (pizza de verdura) Fruta de temporada Pan blanco



641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas con verduras Muslito de pollo al horno con calabacín salteado Zumo de naranja natural Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 7

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Sopa de cocido Cocido completo Lácteo Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 8

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 11

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col. zanahoria v manzana Crema de verduras Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo

Pan blanco

MARTES / DIMARTS 12

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Magro en salsa con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga y espárragos Fideuá de Gandia Entremeses SH Fruta de temporada Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 14

MENÚ ESPECIAL FALLAS ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha v

zanahoria ADEREZO DE BACALAO: croquetas de bacalao con

> mousse de alioli SH PAELLA VALENCIANA PEINETA: ensaïmada

VIERNES / DIVENDRES 15

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Merluza a la plancha Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 18

FESTIVO/FESTIU FESTIVO/FESTIU

MARTES / DIMARTS 19

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de calabacín Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Zumo de naranja natural

Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 21

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada Lácteo Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 22

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Lentejas ECO a la mediterránea Pizza margarita Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 25

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Lácteo Pan blanco

MARTES / DIMARTS 26

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Alubias pintas con arroz Lomo adobado con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 27

MENÚ PASCUERO 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla SAMBORI: Sopa de fideos con verduras **BOLINTXES:** Albóndigas a la jardinera MILOTXA: Torrijas Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 28

FESTIVO/FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO/FESTIU







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













SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido





pescado

legumbres





























NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com















- Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE, SIN PIMIENTO ROJO -

MARZO / MARC 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el

*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.



Zumo de naranja natural / Suc taronja natural





iHAZ LA RECETA EN CASA!

Receta de vamos al mercado de

nuestro chef





VIERNES / DIVENDRES 1

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz con atún Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 4

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la milanesa (sin pimiento rojo) Tortilla francesa con verduras de temporada Lácteo Pan blanco



738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de boniato con tostones caseros Vamos al mercado: Verdurizza (pizza de verdura sin tomate, sin pimiento rojo) Fruta de temporada

Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 6

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y cebolla Lentejas con verduras Muslito de pollo al horno con calabacín salteado Zumo de naranja natural Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 7

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Sopa de cocido Cocido completo Lácteo Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 8

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Macarrones ECOLÓGICOS con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 11

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col. zanahoria v manzana Crema de verduras Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo

Pan blanco

MARTES / DIMARTS 12

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Patatas con verduras y soja texturizada Magro a la plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco

MARTES / DIMARTS 19

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga y espárragos Fideuá de Gandia Entremeses Fruta de temporada Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 14 MENÚ ESPECIAL FALLAS

ENSALADA ESPOLIN: mezclum, maíz, remolacha v

zanahoria ADEREZO DE BACALAO: croquetas de bacalao con mousse de alioli

PAELLA VALENCIANA PEINETA: ensaïmada

VIERNES / DIVENDRES 15

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Merluza con emulsión de mahonesa Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 18

FESTIVO/FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de calabacín Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Zumo de naranja natural Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 21

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Arroz con atún Longanizas con verduras de temporada Lácteo Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 22

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Lentejas ECO a la mediterránea Pizza de queso y atún (sin tomate) Fruta de temporada Pan integral

LUNES / DILLUNS 25

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Macarrones ECOLÓGICOS con verduras y soja texturizada Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Lácteo Pan blanco

MARTES / DIMARTS 26

FESTIVO/FESTIU

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Alubias pintas con arroz Pollo a la plancha con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 27

MENÚ PASCUERO 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga y cebolla SAMBORI: Sopa de fideos con verduras **BOLINTXES:** Albóndigas a la jardinera MILOTXA: Torrijas Pan blanco

JUEVES / DIJOUS 28

FESTIVO/FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 29

FESTIVO/FESTIU









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













SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido





pescado

legumbres





























NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com















- Menú DIETA BLANDA -

MARZO / MARÇ 2024



VIERNES / DIVENDRES 1 Receta de vamos al mercado de 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g **IVAMOS AL** nuestro chef Arroz con atún Pescado a la plancha iHAZ LA Yogur RECETA EN Pan blanco CASA! Zumo de naranja natural / Suc taronja natural UN FUM DE TRADICIÓ! MARTES / DIMARTS 5 **LUNES / DILLUNS 4** MIÉRCOLES / DIMECRES 6 **JUEVES / DIJOUS 7 VIERNES / DIVENDRES 8** 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz blanco con york Macarrones ECOLÓGICOS con atún Hervido de patata Crema de patata Sopa de ave Tortilla francesa Muslito de pollo al horno Abadejo a la plancha Vamos al mercado: Tosta de york Patata hervida y muslito de pollo Yogur Yogur Yogur Yogur Yogur Pan blanco Pan blanco Pan blanco Pan blanco Pan blanco **LUNES / DILLUNS 11** MARTES / DIMARTS 12 MIÉRCOLES / DIMECRES 13 **JUEVES / DIJOUS 14 VIERNES / DIVENDRES 15** 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g MENÚ ESPECIAL FALLAS 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Crema de patata Hervido de patata Pasta con atún Rollito de york Sopa Pollo a la plancha Magro a la plancha Rollito de york Arroz con pollo Merluza a la plancha PEINETA: yogur Yogur Yogur Yogur Yogur Pan blanco Pan blanco Pan blanco Pan blanco LUNES / DILLUNS 18 MARTES / DIMARTS 19 MIÉRCOLES / DIMECRES 20 JUEVES / DIJOUS 21 **VIERNES / DIVENDRES 22** 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Arroz con atún Hervido de patata FESTIVO/FESTIU FESTIVO/FESTIU Crema de patata Longanizas de ave Tosta de atún Muslito de pollo al ast Yogur Yogur Yogur Pan blanco Pan blanco Pan blanco **LUNES / DILLUNS 25 MARTES / DIMARTS 26 MIÉRCOLES / DIMECRES 27 JUEVES / DIJOUS 28 VIERNES / DIVENDRES 29** 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g MENÚ PASCUERO 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Pasta con york Arroz con atún Merluza a la plancha Lomo a la plancha con calabacín salteado SAMBORI: Sopa de ave FESTIVO/FESTIU FESTIVO/FESTIU Yogur Yogur **BOLINTXES:** Hamburguesa de ave Pan blanco Pan blanco MILOTXA: Yogur Pan blanco





