

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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Pasta con tomate Pescado al horno</p> <p>Zumo de naranja natural Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de tomate Arroz de cocido con garbanzos Tortilla francesa Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de atún y tomate Postre de soja Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Sopa de verduras Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SL Tosta SG de tomate y orégano Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SL (bebida vegetal) Merluza a la siciliana</p> <p>Zumo de naranja natural Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Sopa ave Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Lomo con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Crema de calabacín Hamburguesa de ave SL con patatas fritas Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa Abadejo en salsa verde</p> <p>Zumo de naranja natural Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</p> <p>Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Perrito caliente con patatas chip (longaniza de ave SL) Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Panaché de fiambres SL Postre de soja Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo Sopa de ave Cocido completo SL con garbanzos Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de calabaza Pollo con verduras frescas salteadas Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Fideuà de Gandia Tortilla francesa de calabacín</p> <p>Zumo de naranja natural Pan SG</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p>*Ningún guiso llevará pan en su elaboración.</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

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

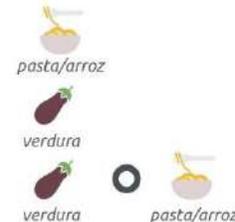
RECOMENDADOR DE CENAS

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:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana Buñuelos de branda de bacalao al horno Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arroz de cocido con garbanzos Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Pizza de atún, tomate y queso Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Sopa de verduras Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara Merluza a la siciliana Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Sopa de fideos Pollo al ajillo con zanahoria baby Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de jamón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Crema de calabacín Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa Abadejo en salsa verde Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Panaché de fiambres Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de calabaza Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Fideuà de Gandia Tortilla francesa de calabacín Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO! ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p>*Ningún guiso llevará pan en su elaboración.</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruits i verdura de temporada

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



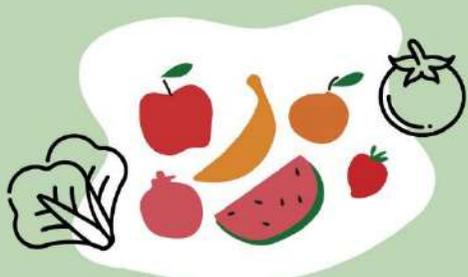
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



LUNES / DILLUNS 1	MARTES / DIMARTS 2	MIÉRCOLES / DIMECRES 3	JUEVES / DIJOUS 4	VIERNES / DIVENDRES 5
<p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS con atún Buñuelos de branda de bacalao al horno</p> <p>Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y mozzarella Arroz cocido con garbanzos Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Pizza de atún y queso (sin tomate) Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Sopa de verduras (No pimiento rojo) Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara Merluza a la plancha con verduras</p> <p>Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura (NO pimiento rojo, NO tomate) Tortilla francesa con verduras frescas (NO pimiento rojo, NO tomate) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella Sopa de fideos Pollo al ajillo con zanahoria baby Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz blanco con huevo Croquetas de jamón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Crema de calabacín Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con atún Abadejo en salsa verde</p> <p>Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</p> <p>Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras (NO pimiento rojo, NO tomate)</p> <p>Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Panaché de fiambres Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de calabaza Pechuga empanada de pollo con verduras frescas (NO pimiento rojo, NO tomate) salteadas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas Fideuà de Gandia Tortilla francesa de calabacín</p> <p>Zumo de naranja natural Pan blanco</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p>*Ningún guiso llevará pan en su elaboración.</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

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:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><u>FESTIVO/</u> <u>FESTIU</u></p>	<p>MARTES / DIMARTS 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Espirales ECOLÓGICOS con atún Pescado al horno Lácteo Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Arroz blanco con york Tortilla francesa Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Hervido de patata Tosta de atún Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Sopa de ave Pollo a la plancha Lácteo Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Hervido de patata Tosta de york y orégano Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Espaguetis ECOLÓGICOS con aceite y orégano Pescado a la plancha Lácteo Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Guiso de magro y patata Tortilla francesa Lácteo Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Sopa de ave Pollo a la plancha Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Arroz con huevo duro Lomo a la plancha Lácteo Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 22</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Crema de patata Hamburguesa de ave Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 23</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Macarrones ECOLÓGICOS con york Pescado al horno Lácteo Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</p> <p>Hervido de patata Longaniza de ave Lácteo Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 25</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz con pollo Rollito de york Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Sopa de ave Patata hervida con muslito de pollo Lácteo Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Crema de patata Pollo a la plancha Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Pasta con atún Tortilla francesa Lácteo Pan blanco</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruits i verdura de temporada