

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



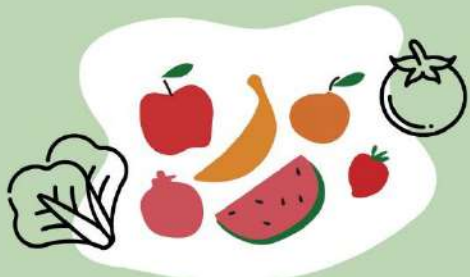
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></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><b>Zumo de naranja natural</b> 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><b>Zumo de naranja natural</b> 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><b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p><b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b></p> <p>Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras <b>Perrito caliente con patatas chip (longaniza de ave SL)</b> 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><b>Zumo de naranja natural</b> Pan SG</p>	<p><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p>    <p><b>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</b></p>	<p><b>*Ningún guiso llevará pan en su elaboración.</b></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><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></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 <b>Zumo de naranja natural</b> 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 <b>Zumo de naranja natural</b> 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 <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p><b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b> Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras <b>Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip</b> 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 <b>Paella valenciana</b> <b>Panaché de fiambres</b> 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 <b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco</p>	<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p>    <p><b>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</b></p>	<p><b>**Ningún guiso llevará pan en su elaboración.</b></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...



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><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></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><b>Zumo de naranja natural</b> 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><b>Zumo de naranja natural</b> 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><b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</p> <p><b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b></p> <p>Ensalada ilustrada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras (NO pimiento rojo, NO tomate)</p> <p><b>Perrito caliente con cebolla crujiente con patatas chip</b></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><b>Zumo de naranja natural</b> Pan blanco</p>	 <p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p>	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></p>    <p>Zumo de naranja natural / Suc taronja natural</p>	<p><b>*Ningún guiso llevará pan en su elaboración.</b></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...



verdura



pastar/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pastar/arroz



verdura



verdura



pastar/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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES / DILLUNS 1</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MARTES / DIMARTS 2</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 3</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>JUEVES / DIJOUS 4</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 5</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></p>
<p>LUNES / DILLUNS 8</p> <p><b><u>FESTIVO/</u></b> <b><u>FESTIU</u></b></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><b>DÍA MUNDIAL DEL HOT DOG</b></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><b>¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA FRUTERIA</b></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