

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>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p>  <p>Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX</p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 		<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Crema de patata Tosta de huevo y atún Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g</p> <p>Sopa de ave Pollo al horno con patatas dado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g</p> <p>Arroz con atún Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Espaguetis con atún Filete de limanda en su jugo Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Puré de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,9g - HC:78,9g</p> <p>Sopa de ave Cocido (muslito de pollo) Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g</p> <p>Arroz con york Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Hervido de patata Tosta de queso fresco Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g</p> <p>Pasta con aceite de oliva y orégano Magro a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g</p> <p>Hervido de patata Jamoncito de pollo asado con cous cous Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 MENU ESPECIAL FALLAS 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g</p> <p>NIT DEL FOC: Arroz con atún TRÓ DE BAC: Rollito de york y queso fresco DESPERTÀ: Yogur</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 16</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Sopa de ave Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Hervido de patata Tortilla de patata Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Crema de patata Jamoncito pollo al ast Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Arroz con york Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>MACARRONES CON ATÚN Tosta de queso fresco Yogur Pan blanco</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 27 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Crema de patata Merluza a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Pasta con aceite de oliva y orégano Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g</p> <p>Sopa de ave Lomo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Guiso de ternera con patata Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>ARROZ BLANCO CON BACALAO Tortilla francesa Yogur Pan blanco</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:



 <p>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p> <p>Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX</p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 	<p>*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. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada ilustrada Crema de calabaza con tostones caseros Tosta de tomate, pimiento, huevo y atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada mixta Sopa de puchero Pollo a la manzana con patatas dado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada mediterránea Arroz a banda Pescado a la plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de la huerta Espaguetis con atún Filete de limanda en salsa verde Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada valenciana Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,3g - HC:78,9g Ensalada variada Sopa de cocido Cocido SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada ilustrada Arroz milanesa Tortilla francesa con habas salteadas Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada mixta Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Tosta Margarita Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada mediterránea Pasta con atún Magro con tomate Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Potaje de garbanzos Jamoncito de pollo al curry asado SFS con cous cous Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 MENU ESPECIAL FALLAS 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g TARONJA VALENCIANA: Salmorejo de naranja NIT DEL FOC: Arroz con verduras tricolor TRÓ DE BAC: Rollito de york y queso DESPERTÀ: Torrijas SFS (con aceite de oliva)</p> 	<p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada ilustrada Sopa de cocido Hamburguesa pollo plancha con patatas fritas Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA Lentejas a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada mixta Crema de calabacín con tostones caseros Jamoncito pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Arroz a la cubana Longanizas con verduras Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de la huerta MACARRONES CON TOMATE Tosta de salmorejo SFS Fruta de temporada Pan integral</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 27 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada mediterránea Puré de verduras Merluza a las finas hierbas Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada ilustrada Sopa de fideos con garbanzos Lomo adobado con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada mixta Guiso de ternera con patata y verduras Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada especial ARROZ AL HORNO CON BACALAO Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</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...



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>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p> <p><i>During this month we will taste fresh milk from LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX</i></p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 	<p>*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.</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada ilustrada Crema de calabaza con tostones caseros Tosta de tomate, pimiento, huevo y atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada mixta Sopa de ave Pollo a la manzana con patatas dado Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada mediterránea Arroz a banda Pescado a la plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de la huerta Espaguetis con atún Filete de limanda en salsa verde Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada valenciana Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,3g - HC:78,9g Ensalada variada Sopa de ave Cocido SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada ilustrada Arroz milanés Tortilla francesa con habas salteadas Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada mixta Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Tosta de atún Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada mediterránea Pasta con atún Magro con tomate Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Potaje de garbanzos Jamoncito de pollo al curry asado SL con cous cous Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 MENÚ ESPECIAL FALLAS 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g TARONJA VALENCIANA: Salmorejo de naranja NIT DEL FOC: Arroz con verduras tricolor TRÓ DE BAC: Rollito de york SL DESPERTÀ: Torrijas SL (con bebida vegetal)</p> 	<p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada ilustrada Sopa de ave Hamburguesa pollo SL plancha con patatas fritas Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA Lentejas a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada mixta Crema de calabacín con tostones caseros Jamoncito pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Arroz a la cubana Longanizas de ave SL con verduras Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de la huerta MACARRONES CON TOMATE Tosta de salmorejo SL Fruta de temporada Pan integral</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 27 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada mediterránea Puré de verduras Merluza a las finas hierbas Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada ilustrada Sopa de ave con garbanzos Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada mixta Guiso de ternera con patata y verduras Pescado al horno Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada especial ARROZ AL HORNO CON BACALAO Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE







fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



 <p>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p>  <p>Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX</p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 	<p>*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.</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada ilustrada Crema de calabaza con tostones caseros Tosta de tomate, pimiento, huevo y atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada mixta Sopa de ave Pollo a la manzana con patatas dado Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada mediterránea Arroz a banda Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de la huerta Espaguetis con atún Filete de limanda en salsa verde Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada valenciana Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,3g - HC:78,9g Ensalada variada Sopa de ave Cocido SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada ilustrada Arroz milanese SS (sin guisantes) Tortilla francesa con habas salteadas Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada mixta Guiso de patata y verduras Tosta Margarita SS Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada mediterránea Pasta con atún Magro con tomate Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Guiso de patata y verduras Jamoncito de pollo al curry asado SS con cous cous Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 MENU ESPECIAL FALLAS 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g TARONJA VALENCIANA: Salmorejo de naranja SS (sin pan de molde) NIT DEL FOC: Arroz con verduras tricolor TRÓ DE BAC: Rollito de york SS y queso SS DESPERTÀ: Torrijas</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 16 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada ilustrada Sopa de ave Hamburguesa pollo SS plancha con patatas fritas Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada mixta Crema de calabacín con tostones caseros Jamoncito pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Arroz a la cubana Pollo a la plancha con verduras Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de la huerta MACARRONES CON TOMATE Tosta de salmorejo SS Fruta de temporada Pan integral</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 27 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada mediterránea Puré de verduras Merluza a las finas hierbas Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada ilustrada Sopa de ave Lomo a la plancha con queso SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada mixta Guiso de ternera con patata y verduras Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Ensalada especial ARROZ AL HORNO CON BACALAO (SIN GARBANZOS) Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan integral</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:



 <p>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p>  <p>Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX</p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 		<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 01 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Triturado de patata, verdura y huevo Batido de frutas</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 02 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Yogur</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 03 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g</p> <p>Triturado de arroz, verdura y pescado Batido de frutas</p>
<p>LUNES / DILLUNS 06 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y pescado Yogur</p>	<p>MARTES / DIMARTS 07 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Triturado de patata, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 08 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 09 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g</p> <p>Triturado de arroz, verdura y huevo Yogur</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Triturado de legumbre, verdura y pescado Batido de frutas</p>
<p>LUNES / DILLUNS 13 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Yogur</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g</p> <p>Triturado de legumbre, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 MENU ESPECIAL FALLAS 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g</p> <p>Triturado de arroz, verdura y carne Yogur</p> 	<p>JUEVES / DIJOUS 16</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 620,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Yogur</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Triturado de legumbre, verdura y huevo Batido de frutas</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Triturado de patata, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 23 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Triturado de arroz, verdura y carne Yogur</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y pescado Batido de frutas</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 27 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g</p> <p>Triturado de patata, verdura y pescado Yogur</p>	<p>MARTES / DIMARTS 28 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g</p> <p>Triturado de pasta, verdura y carne Batido de frutas</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 30 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Triturado de patata, verdura y pescado Yogur</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 31 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g</p> <p>Triturado de arroz, verdura y pescado Batido de frutas</p> 