

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



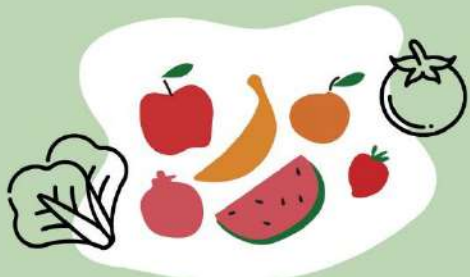
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones con tomate Pescado a la plancha Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SL (con bebida vegetal) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno SL con garbanzos Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Tosta de panceta SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno SL Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate y cebolla Sopa de ave Lomo adobado SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas PAELLA VALENCIANA Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas con verduras Tortilla de patata Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y tomate Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa Postre de soja Pan blanco</p>	<p>MARTES / DMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con garbanzos Hamburguesa de ave SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones SL (con bebida vegetal) Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta de atún, tomate y aceituna Postre de soja Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada



*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.

*No se pondrá pan integral por contener trazas.

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 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén (sin tomate) Varitas de merluza Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli gratén Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga, cebolla y queso fresco Sopa de cocido Lomo adobado con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas PAELLA VALENCIANA (SIN PIMIENTO) Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas con verduras Tortilla de patata Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Magro con verduras y cuscús (sin tomate) Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y mozzarella Arròs amb fesols i naps Tortilla con queso Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos Hamburguesa mixta Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, queso y aceituna Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada



- *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 servirán frutas de color rojo como la sandía, fresa o frutos rojos.
- *No se servirá tomate en las ensaladas.
- *No se servirán salsas de tomate, ketchup ni barbaoco. Sí tomate en sofritos.
- *No se servirá pimiento rojo de guarnición, tostas, ni elaboraciones como la paella. Sí en sofritos.
- *Los yogures no serán de frutos rojos.

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 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Macarrones con atún Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Crema de patata Jamoncito de pollo en su jugo Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Hervido de patata Tortilla de calabacín Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Arroz con magro Pan tostado con mousse de bacalao y patata Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Sopa de ave Tosta de york Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Wok de tallarines con pollo Abadejo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Sopa de ave Lomo adobado con queso fresco Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>ARROZ CON POLLO Pescado al horno Yogur Pan blanco</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Rollito de york y queso fresco Tortilla de patata Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Crema de patata Magro a la plancha con cuscús Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Arroz con york Tortilla con queso fresco Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Sopa de ave Muslito de pollo Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Espirales ECO con atún Gallo San Pedro al limón Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Hervido de patata Tosta de atún Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

