

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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



 <p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</p> 		<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Arroz blanco con york Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Sopa de ave Tosta de atún Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Hervido de patata Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Arroz blanco con york Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Sopa de ave Muslito de pollo con patata Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Wok de tallarines con pollo Abadejo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE</p> <p>Crema de patata Magro a la plancha con cuscús Yogur Pan blanco</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Arroz con magro Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p>  <p>Sopa de ave Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS con orégano y aceite de oliva Gallo San Pedro al limón Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Hervido de patata Tosta de atún Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Crema de patata Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Hervido de patata Pollo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Pasta con atún Chapatita de york y aceite de oliva Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Guiso de magro y patata Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Patata hervida con pollo Merluza al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Arroz con costillas Rollito de york Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Sopa de ave Muslito de pollo Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Hervido de patata Abadejo en su jugo Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g JORNADA SUPERHÉROES</p> <p>ESPAGUETIS HULK: Espaguetis con albahaca METEORITOS ESPACIALES: pollo a la plancha MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS: Yogur</p> 	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Arroz con pollo Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita 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...
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:





Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández



*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 barbacoa. 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.

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

**FESTIVO/
FESTIU**

JUEVES / DIJOURS 2
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz blanco con york
Longanizas con verduras
Lácteo
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 3
760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Sopa de pescado
Pizza de atún y queso (sin tomate)
Fruta de temporada
Pan integral

LUNES / DILLUNS 6
585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Lácteo
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 7
609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz caldoso de verduras
Buñuelos de brandada de bacalao al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 8
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada de lechuga, cebolla y queso fresco
Sopa de puchero
Cocido completo con garbanzos
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 9
590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
Fruta de temporada
Pan blanco



VIERNES / DIVENDRES 10
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Crema de calabaza asada
Magro con verduras y cuscús
BROWNIE DE CHOCOLATE
Pan integral

LUNES / DILLUNS 13
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga y mozzarella
Arroz milanesa (sin pimiento rojo)
Tortilla con queso
Lácteo
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 14
DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Sopa de fideos con garbanzos
Pollo a la plancha con queso
Fruta de temporada
Pan blanco



MIÉRCOLES / DIMECRES 15
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
Ensalada de lechuga y remolacha
Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones
Gallo San Pedro al limón
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 16
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 y aceituna
Lácteo
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 17
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de lechuga y atún
Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

LUNES / DILLUNS 20
642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Lácteo
Pan blanco

MARTES / DIMARTS 21
725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada de lechuga y manzana
Fideuà de pescado
Chapatita de queso y orégano
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 22
602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
Ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Guiso de magro, patata y verdura
Tortilla francesa con verduras frescas
Fruta de temporada
Pan blanco

JUEVES / DIJOURS 23
588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
Ensalada de lechuga y queso mozzarella
Garbanzos con tiras de pollo y limón
Merluza a la plancha
Lácteo
Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 24
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Arroz al horno con garbanzos
Entremeses
Fruta de temporada
Pan integral

LUNES/DILLUNS 27
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada de lechuga y maíz
Sopa de puchero
Hamburguesa con queso y patatas fritas
Lácteo
Pan blanco

MARTES/DIMARTS 28
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada de lechuga y cebolla
Alubias con verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 29
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
JORNADA SUPERHÉROES
Ensalada de col y zanahoria
ESPAGUETIS HULK: Espaguetis con salsa de pesto
METEORITOS ESPACIALES: Nuggets
MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS:
Mousse de chocolate con estrellitas

JUEVES / DIJOURS 30
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Paella valenciana
Nachos con salsa cheddar
Fruta de temporada
Pan blanco



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita 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



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



 <p>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</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><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 1</u></p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 2</u> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz a la cubana Longanizas con verduras Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 3</u> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Pizza de atún y queso Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 6</u> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verduras Tortilla de patata Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 7</u> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 8</u> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de puchero Cocido completo con garbanzos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 9</u> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 10</u> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús BROWNIE DE CHOCOLATE Pan integral</p> 
<p><u>LUNES / DILLUNS 13</u> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arroz milanasa Tortilla con queso Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 14</u> DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos Lomo adobado con queso Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 15</u> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 16</u> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Milhojas de atún, tomate y aceituna Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 17</u> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 20</u> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 21</u> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Fideuà de pescado Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</u> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES / DIJOURS 23</u> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos con tiras de pollo y limón Merluza a la siciliana Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 24</u> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz al horno con garbanzos Entremeses Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 27</u> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero Hamburguesa con queso y patatas fritas Lácteo Pan blanco</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 28</u> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alubias con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 29</u> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g JORNADA SUPERHÉROES Ensalada de col y zanahoria ESPAGUETIS HULK: Espaguetis con salsa de pesto METEORITOS ESPACIALES: Nuggets con salsa de tomate MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS: Mousse de chocolate con estrellitas</p> 	<p><u>JUEVES / DIJOURS 30</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita 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



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>Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández</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 1</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 2 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz a la cubana Longanizas de ave SL con verduras Postre de soja Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 3 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Tosta SG de atún y tomate Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 6 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verduras Tortilla de patata Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 7 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de verduras Pescado al horno Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 8 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate y cebolla Sopa de ave Cocido completo SL con garbanzos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 9 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g DÍA MUNDIAL DEL BROWNIE Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Postre especial sin alérgenos Pan SG</p> 
<p>LUNES / DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y zanahoria Arroz milanasa Tortilla francesa Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con garbanzos Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Espirales ECOLÓGICOS con salsa de champiñones SL (con bebida vegetal) Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de atún, tomate y aceituna Postre de soja Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de calabacín Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES / DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pollo al ajillo con zanahoria baby Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES / DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Fideuà de pescado Tosta SG de tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y aceitunas Garbanzos con tiras de pollo y limón Merluza a la siciliana Postre de soja Pan SG</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz al horno SL con garbanzos Entremeses SL Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de ave Hamburguesa de ave SL con patatas fritas Postre de soja Pan SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alubias con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan SG</p> 	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g JORNADA SUPERHÉROES Ensalada de col y zanahoria ESPAGUETIS HULK: Espaguetis con salsa de pesto SL METEORITOS ESPACIALES: Pollo a la plancha con salsa de tomate MOUSSE WONDER WOMAN CON TOPPING DE ESTRELLAS: Postre de soja</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Nachos SL con salsa de tomate Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica

Pan integral/Pa integral

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

