

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 2</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal SL (con bebida vegetal, sin queso)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con verduras frescas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6</p> <p>JORNADA MEDIEVAL</p> <p>ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria</p> <p>SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con pan integral</p> <p>EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas de ave SL con habas salteadas y papas chips</p> <p>SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): Yogur de soja</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SL</p> <p>Tosta (pan integral) tomate, york SL y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pollo a la plancha con verduras frescas salteadas</p> <p>Lácteo</p> <p>Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fideu de Gandia</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla</p> <p>Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS SL</p> <p>Tosta (pan integral) SL de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Patatas a la boloñesa vegetal con verduras</p> <p>Jurel con emulsión de mahonesa SL</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Magro en salsa SL</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada de tomate y zanahoria</p> <p>Fideus a la cassola SL (longaniza de ave SL)</p> <p>Tosta (pan integral) de caballa y tomate</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan integral</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Lenguadina a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema templada de zanahoria</p> <p>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Longanizas de ave SL con verduras de temporada</p> <p>Postre de soja</p> <p>Pan integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla francesa con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Lentejas a la mediterránea</p> <p>Hamburguesa de ave SL a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31</p> <p>MENÚ FAMILIA ADDAMS</p> <p>ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras</p> <p>ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tomate</p> <p>LA COSA: Pollo a la plancha con patatas fritas</p> <p>DULCE DE MIÉRCOLES: Postre especial sin alérgenos</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>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</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>LUNES / DILLUNS 2</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3</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 vegetal Merluza a la siciliana (sin tomate) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada de lechuga y queso mozzarella Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6</p> <p>JORNADA MEDIEVAL</p> <p>ENSALADA VALENCIANA: lechuga, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con pan aldeano EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresa con corazón de chocolate</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con verduras Abadejo en salsa verde Lácteo Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</p> <p>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17</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 Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y queso fresco Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Tosta de york y queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras (sin tomate) Jurel con emulsión de mahonesa Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras Magro a la plancha Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada de lechuga y mozzarella Fideus a la cassola Tosta de caballa Lácteo Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Arroz a la provenzal (sin tomate) Longanizas con verduras de temporada Lácteo Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Sopa de pescado Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla Lentejas a la mediterránea Hamburguesa a la plancha con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31</p> <p>MENÚ FAMILIA ADDAMS</p> <p>ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR: espaguetis con tinta de calamar LA COSA: fingers de pollo con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate</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 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.</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>¡ANEM AL MERCAT!</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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





- Menú Dieta blanda -

OCTUBRE / OCTUBRE 2023

<p>LUNES / DILLUNS 2</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Espaguetis con atún Merluza al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Guiso de patata y magro Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Crema de patata Pollo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6</p> <p>JORNADA MEDIEVAL</p> <p>Sopa de ave Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con atún Abadejo al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</p> <p>738,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Hervido de patata Tosta de york Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Crema de patata Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Pasta con atún Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p> <p>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Hervido de patata Tosta de york Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19</p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Crema de patata Jurel al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de ave Magro a la plancha Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Pasta con magro Tosta de atún Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Hervido de patata Lenguadina a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Crema de patata Muslito de pollo al ast Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Arroz con york Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Sopa de ave Tortilla francesa Yogur Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Hervido de patata Pescado a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31</p> <p>MENÚ FAMILIA ADDAMS</p> <p>Pasta con atún Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>		<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	

