












<p>LUNES 11 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g <i>Ensalada de col, zanahoria, tomate y papes</i></p> <p>Macarrones ECO con pisto de verduras de temporada Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 12 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g <i>Ensalad de lechuga, atún, aceitunas y maíz</i></p> <p>Lentejas ECO castellanas Merluza al horno con salsa verde y limón</p> <p>Fruta de temporada Pan integral </p>	<p>MIÉRCOLES 13 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g <i>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</i></p> <p>Hervido valenciano Goulash de magro con cuscús</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 14 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g <i>Ensalada de lechuga, huevo cocido, maíz</i></p> <p>Focaccia de queso Arroz al horno</p> <p> Yogurt Pan integral</p>	<p>VIERNES 15 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g <i>Ensalada de lechuga, remolacha y piña</i></p> <p>Sopa de pescado con morralla fresca Muslo de pollo asado con patates al horno</p> <p> Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 18 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g <i>Amanida d'encisam i remolatxa</i> <i>Ensalada de lechuga, remolacha y queso</i></p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara de salmón Tortilla de patata y espinacas</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 19 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g <i>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</i></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos</p> <p>Fruta de temporada Pan integral </p>	<p>MIÉRCOLES 20 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g <i>Ensalada de col, zanahoria, tomate y pipas</i></p> <p>Arroz negro Lágrimas de pollo </p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 21 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g <i>Ensalada de lechuga, tomate y manzana</i></p> <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Pescado fresco de lonja</p> <p>Yogurt Pan integral</p>	<p>VIERNES 22 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g <i>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y caballa</i></p> <p>Pastel de patata y verduras Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 25 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g <i>Ensalada de lechuga, maíz y manzana</i></p> <p>Sopa de ave con fideus Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g <i>Ensalada de col, zanahoria, tomate y pipas</i></p> <p>Arroz a la cubana Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral </p>	<p>MIÉRCOLES 27 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g <i>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</i></p> <p>Crema de calabacín y legumbres ECO Rape a la cazuela</p> <p>Fruta de temporada  Pan</p>	<p>JUEVES 28 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g <i>Ensalada de lechuga, recomalcha y atún</i> <i>Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja</i></p> <p>Tostada de ajoarriero</p> <p>Yogurt Pan integral </p>	<p>VIERNES 29 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g <i>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz</i></p> <p>Guiso de garbanzos ECO con verduras Alitas de pollo con palomitas</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>
		<p>CONCURSO DE LOS ABUELOS</p> 	<p>PESCADOS FRESCO DE LONJA:</p> <p>Bacalao Merluza Limanda Boquerón Bacaladilla</p> 	 <p>COMISIÓN MENSUAL DEL MENÚ DEL COMEDOR</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
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

