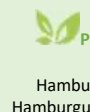
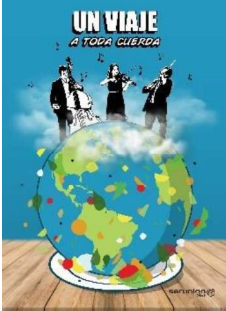


LUNES / DILLUNS 02 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,1g - HC:64,9g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Pavo y queso Pit de titot i formatge Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-Pa blanc 	MARTES / DIMARTS 03 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Amanida variada Sopa de mariscos Sopa de marisco Pollo a la mostaza y miel con patatas Pollastre a la mostaza i mel amb creïlles Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 04 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Amanida variada Crema de legumbres Crema de llegums Cabeza de lomo en salsa Cap de llom en salsa Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan integral-Pa integral 	JUEVES / DIJOUS 05 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada Amanida variada Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Limanda gratinada Limanda gratinada Fruta de temporada /Pan blanco-Pa blanc 	VIERNES / DIVENDRES 06 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Ensalada variada Amanida variada Estofado de lentejas y verduras de temporada Estofat de llentilles y verdures de temporada Tortilla de patata Truita de creïlles Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc 
LUNES / DILLUNS 09 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Amanida variada Macarrones a la boloñesa Macarrons a la boloñesa Merluza a la gallega Lluç a la gallega Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 10 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada Amanida variada Sopa de cocido con garbanzos ECO Sopa d'olla amb cigrons ECO Longanizas con pisto Llonganisses amb samfaina Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc  	MIÉRCOLES / DIMECRES 11 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada Amanida variada Arroz con acelgas Entremeses Entremeses Fruta de temporada-Fruta de temporada /Pan integral-Pa integral 	JUEVES / DIJOUS 12 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada variada Amanida variada Lentejas ECO con jamón Lentilles ECO amb pernil Tortilla con verduras de temporada Truita amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-pa blanc  	VIERNES / DIVENDRES 13 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Amanida variada Crema de calabacín Crema de carabasseta Jamoncito de pollo en salsa de NECTARINA Cuixeta de pollastre en salsa de NECTARINA Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc 
LUNES / DILLUNS 16 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada Amanida variada Paella valenciana Calamares a la romana Calamars a la romana Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc  	MARTES / DIMARTS 17 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Amanida variada Coditos napolitana Coditos napolitana Palometa con tomate, albahaca y aceitunas negras Palometa amb tomata, alfàbega i olives negres Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 18 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada Amanida variada Guiso de lentejas con verduras de temporada Guisat de llentilles amb verdures de temporada Pizza de jamón y queso Pizza de pernil i formatge DEGUSTACIÓN: XIMO Fruta de temporada /Pan integral-Pa integral 	JUEVES / DIJOUS 19 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Amanida variada Crema de zanahoria Crema de carlota HAMBURGUESA DE SALMÓN Y CALABAZA con patatas HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARABASSA amb creïlles Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan blanco-pa blanc 	VIERNES / DIVENDRES 20 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g PLAN LECTOR: LA PALABRA MÁS HERMOSA Ensalada variada Ensaladilla rusa con picos camperos Secretos del pasado: Alitas a la barbacoa POSTRE ESPECIAL: HELADO Pan blanco
LUNES / DILLUNS 23 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada ECO de pasta completa Amanida ECO de pasta completa Merluza al horno con aderezo valenciano y patatas Lluç al forn amb creïlles Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc 	MARTES / DIMARTS 24 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada Amanida variada Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà Paella marinera Paella marinera Yogur-logurt/Pan blanco-Pa blanc 	MIÉRCOLES / DIMECRES 25 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Amanida variada Lentejas estofadas con chorizo Llentilles estofades amb chorizo Tortilla francesa con champiñones saltados Truita francesa amb xampinyons saltats Fruta de temporada-Fruta de temporada Pan integral/Pa integral 	JUEVES / DIJOUS 26 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Degustación: Gazpacho andaluz Ensalada variada Amanida variada Crema de calabaza con picatostes Crema de carabassa amb tostonis Pollo al horno en salsa de naranja Pollastre al forn amb salsa a la taronja Fruta de temporada /Pan blanco-Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 27 DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada Amanida variada Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Hamburguesa de pollo a la plancha con queso Hamburguesa de pollastre a la planxa amb formatge COCA EN LLANDA SIN GLUTEN COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN Pan blanco-Pa blanc 
LUNES / DILLUNS 30 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO Ensalada variada Amanida variada Fideuà Fideuà Panaché de fiambres Companatge de fiambres Fruta de temporada-Fruta de temporada/Pan blanco-Pa blanc	MARTES / DIMARTS 31 JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) / OLLETA DE MAG (arròs amb pollastre i bolets del bosc) HUEVO DE DRAGÓN (Revuelto de huevo, patata y bacon) / OU DE DRAGÓ (Remenat d'ou, creïlla i bacon) DULCE DEL HADA (helado encantado) / DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat) TRONCO MÁGICO (pan blanco) / TRONC MÀGIC (pa blanc)			

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



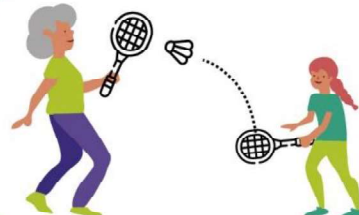
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

