

<p>LUNES/DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ECO con caballa y romero Espirals ECO amb verat i romer Merluza al limón LLUÇ a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat Tortilla con queso Truita de formarge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz a la cubana Longanizas con patatas fritas Coca en llanda y huevo pascuero</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofades Boquerones en tempura Aladros en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO con atún Espaguetis ECO a amb tonyina Tortilla de espinacs Truita d'espínacs Yogur-logurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencià Pizza casera de york y queso Pizza casolana de york i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Paella valenciana Paella valenciana Jamón york y queso Pernil dolç i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrones ECO amb bolonyesa vegetal Merluza en su jugo Lluç amb el seu suc Yogur-logurt Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb torrats casolans Lomo cerdo a la miel Llomello a la mel Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES ENSALADA SIMBAD EL MARINO SOPA ALI BABA (sopa con fideos) ALBONDIGAS ALADIN (albóndigas con arroz y curry) YOGURT ARTESANAL CON MIEL</p>
<p>LUNES/DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Lomo empanado Llomello empanat Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECO con queso y albahaca Espaguetis ECO amb formatge i alfàbega Abadejo al horno Abadejo al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela Guisat de lentejas ECO amb carabassa i toc de canyella Milhojas de mozzarella-Milfulls de mozzarella degustaremos leche fresca de LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS Tortilla francesa con verduras Truita francesa amb verdures Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Puchero de garbanzos Olla de cigrons Jamón braseado en salsa Pernil brasejat en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</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:

