

		<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 01 814,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,1g - HC:121,2g Ensalada variada / Mixed salad Arroz a la cubana/ Rice with tomate and egg Abadejo a las finas hierbas con patatas/ haddock with potatoes Lácteo / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 02 655,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:16,2g -HC:104,9g Ensalada variada / Mixed salad Sopa de fideos/ Pasta soup Magro de cerdo en salsa y calabacín crunchy/ Pork in sauce with crispy zucchini Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 03 849,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:33,0g - HC:94,7g Ensalada variada / Mixed salad Ensaladilla/ Vegetables salad Skipper de bacalao con pimientos / Breaded cod with pepper Lácteo / Dessert Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 06 871,8Kcal - Prot:49,0g - Lip:28,9g - HC:97,7g Ensalada variada / Mixed salad Lentejas con chorizo/ Lentils with "chorizo" Tortilla con pavo/ omelette with cold meats Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 07 1315,0Kcal - Prot:62,3g - Lip:66,1g - HC:118,3g Ensalada variada / Mixed salad Pasta con salsa boloñesa/ Pasta bolognese Cordon bleu al horno con zanahoria baby / Cordon Blue with carrots Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 08 772,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:39,7g - HC:67,5g Ensalada variada / Mixed salad Sopa Juliana/ Pasta soup Pollo en pepitoria con champiñones/ Chicken in sauce with mushroom Lácteo / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 09 664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g Ensalada variada / Mixed salad Arroz al horno/ Baked rice Caballa en escabeche con verduras/ Mackerel with vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 10 669,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:13,0g - HC:104,1g Ensalada variada / Mixed salad Crema parmentier/ Vegetables soup Lomo con patatas/ Pork amb chips Lácteo / Dessert Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 13 818,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:38,6g - HC:85,1g Ensalada variada / Mixed salad Fideuá de marisco / Spanish Fideua with seafood Pizza/ Pizza Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 14 MENÚ ESPECIAL FALLAS 765,5Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,8g - HC:105,7g Ensalada variada / Mixed salad Arroz caldoso con pelotas/ Rice with meatballs Rollito de jamón y queso y patatas fritas/ Ham and cheese roll and chips Helado / Ice cream</p>	<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 15 FESTIVO/ BANK HOLIDAY</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 16 FESTIVO/ BANK HOLIDAY</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 17 FESTIVO/ BANK HOLIDAY</p>
<p>MONDAY/LUNES 20 630,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:11,1g - HC:94,4g Ensalada variada / Mixed salad Lentejas con verduras / Lentils with vegetables Nuggets de pollo con verduras asadas / Chicken nuggets with vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 21 670,8Kcal - Prot:37,5g - Lip:21,7g - HC:77,2g Ensalada variada / Mixed salad Pasta carbonara / Pasta carbonara Filete de merluza en salsa con brócoli crunchy/ Baked hake in sauce with crispy broccoli Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 22 589,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,2g - HC:75,3g Ensalada variada / Mixed salad Sopa de fideos/ Pasta soup Tortilla de patata con queso/ Spanish omelette with cheese Lácteo / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 23 751,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:18,9g -HC:109,0g Ensalada variada / Mixed salad Canelones de atún/ Cannelloni with potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 24 669,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g - HC:100,2g Ensalada variada / Mixed salad Arroz a la cubana/ Rice with tomate and egg Calamares a la romana con queso fresco / fried squid with cheese Lácteo / Dessert Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 27 592,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,1g - HC:93,0g Ensalada variada / Mixed salad Potaje de garbanzos / Chickpeas with vegetables Albondigas en salsa española con patatas/ Meatballs with potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 28 733,4Kcal - Prot:34,6g - Lip:16,8g - HC:107,8g Ensalada variada / Mixed salad Sopa maravilla/ Pasta soup Merluza en salsa con guisantes/ Baked hake in sauce with green beans Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 29 748,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,9g - HC:112,8g Ensalada variada / Mixed salad Crema de calabacín/ Zucchini soup Muslo de pollo asado a las finas hierbas con champiñones/ chicken with mushroom Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 30 653,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,3g - HC:82,1g Ensalada variada / Mixed salad Arroz tres delicias/ Rice three delights Tortilla francesa con pavo/ omelette with cold meats Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 31 633,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:9,6g - HC:111,2g Ensalada variada / Mixed salad Pasta con carbonara vegetal/ vegetable carbonara pasta Varitas de merluza con verduras/ Breaded hake with vegetables Lácteo / Dessert Pan / Bread</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	huevo
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

