


<p>LUNES/DILLUNS 03 Ensalada-Amanida Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Bacalao en tempura Bacallà en tempura Pan integral-Pa integral Lácteo-Lacti</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 Ensalada-Amanida Sopa Juliana Sopa Juliana Lomo adobado a la jardinera con patatas Llomello adobat a la jardinera amb creïlles Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 Ensalada-Amanida Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla francesa con judías verdes al ajillo Truita francesa amb fesols tendres amb all Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06 Ensalada-Amanida Garbanzos ECO con verduras Cigrons ECO amb verdures Pollo al ajillo Pollastre amb all Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate y huevo cocido Arròs amb tomaca i ou cuit Nuggets de brócoli y queso Nuggets de bròcoli i formatge Pan-Pa Fruta-Fruita</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 Ensalada-Amanida Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Contramuslo de pollo a la miel Contracuixa de pollastre a la mel Pan-Pa Lácteo-Lacti</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 Ensalada-Amanida Macarrones ECO con pisto de verduras Macarrons ECO amb samfaina de verdures Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor Abadejo en salsa verda amb pèsols al vapor Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 Ensalada-Amanida Sopa de cocido con maravilla Sopa d'olla amb meravella Croquetas de jamón Croquetes de pernil Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 Ensalada-Amanida Paella valenciana Paella valenciana Merluza en salsa Lluç en salsa Pan integral-Pa integral LECHE MERENGADA LLET MERENGADA</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 Ensalada-Amanida Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Pan-Pa Fruta-Fruita</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 Ensalada-Amanida Vichyssoise Vichyssoise Nuggets de pollo con zanahoria dado salteada Nuggets de pollastre amb carlota dau saltada Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Longanizas en salsa Llonganisses en salsa Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas Llentilles estofades Pizza de jamón york y queso Pizza de pernil dolç i formatge Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 Ensalada-Amanida Patatas estofadas con chorizo Creïlles estofades amb xoriço Tortilla francesa con guisantes salteados con cebolla Truita francesa amb pèsols saltats amb ceba Pan integral-Pa integral Fruta-Fruita</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 Ensalada-Amanida Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Merluza en salsa Lluç en salsa Pan-Pa Helado-Gelat</p>
<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR. TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS: MANZANA PERA NARANJA MELOCOTÓN ROJO NECTARINA</p>	<p>SABORES DEL VERANO LLET MERENGADA</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:

