

<p><u>LUNES / DILLUNS 03</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la amatriciana</p> <p>Boquerones en tempura</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i olives</p> <p>Espirals ECOLÒGIQUES a l'amatriciana</p> <p>Aladroc en tempura</p> <p>logurt</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 04</u></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de naranja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam tomaca i remolatxa</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Pernillets de pollastre en salsa de taronja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 05</u></p> <p>MENÚ ESPECIAL DE PASCUA</p> <p>ENSALADA COMPLETA</p> <p>ARROZ A BANDA</p> <p>ENTREMESOS</p> <p>COCA EN LLANDA Y HUEVITOS DE CHOCOLATE</p> <p>AMANIDA COMPLETA</p> <p>ARRÓS A BANDA</p> <p>ENTREMESOS</p> <p>COCA EN LLANDA I OUS DE XOCOLATE</p> 	<p><u>JUEVES / DIJOUS 06</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 07</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 10</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 11</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 12</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 13</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 14</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>
<p><u>LUNES / DILLUNS 17</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 18</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Croquetas de pollo con guisantes salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida de col i carlota</p> <p>Macarrons ECOLÒGICS a la napolitana</p> <p>Croquetes de pollastre amb pèsols saltats</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 19</u></p> <p>521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i brots de soia</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 20</u></p> <p>562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p><i>Sopa de puchero</i></p> <p>Pollo a la manzana con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p><i>Sopa d'olla</i></p> <p>Pollastre a la poma amb creïlles dau</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 21</u></p> <p>JORNADA GASTRO LITERARIA:</p> <p>LAS MIL Y UNA NOCHES</p> <p>ENSALADA MARROQUÍ: ensalada de lechuga tomate y cebolla crujiente con salsa de yogur</p> <p>CUSCÚS con verduras al curry</p> <p>KEFTA: albóndigas en salsa con comino</p> <p>CHEBAKIA: palmerita de miel</p> 
<p><u>LUNES / DILLUNS 24</u></p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p><u>MARTES / DIMARTS 25</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba</p> <p>Espaguetis ECOLÒGICS amb formatge i alfàbega</p> <p>Abadejo en salsa verda</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pa blanc</p>	<p><u>MIÉRCOLES / DIMECRES 26</u></p> <p>732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con pisto</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Amanida d'encisam i dacs</p> <p>Llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures</p> <p>Pit de pollastre empanat amb samfaina</p> <p>logurt</p> <p>Pa integral</p>	<p><u>JUEVES / DIJOUS 27</u></p> <p>703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas</p> <p>PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives</p> <p>PAELLA DE CARXOFES Y FAVES</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pa blanc</p> 	<p><u>VIERNES / DIVENDRES 28</u></p> <p>794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p><i>Puchero de garbanzos</i></p> <p>Ragout de cerdo en salsa al horno con patatas gajo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Amanida d'encisam, poma i dacs</p> <p><i>Olla de cigrons</i></p> <p>Ragout de porc en salsa al forn amb creïlles grill</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pa blanc</p>
<p>Jornada pan de pueblo</p> 	<p></p> <p>Síguenos en: SERUNION_EDUCA</p> 	<p>VÍDEO</p> <p>CUINA I</p> <p>TRADICIÓ</p> 	<p></p>	<p></p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



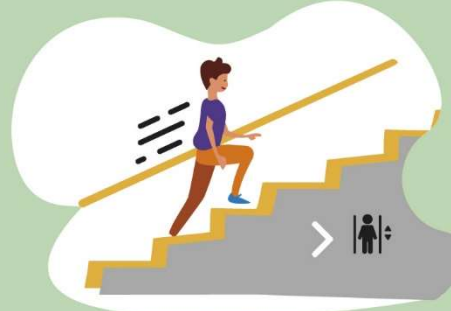
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

