

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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p>LUNES 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VIERNES 5</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 9</p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Hummus con palitos de zanahoria</p> <p>Chuleta de pavo con patata asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos</p> <p>Pechuga de pollo al limón. Fruta de temporada</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Salmón al papillote</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>LUNES 15</p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Brócoli salteado con arroz</p> <p>Pechuga de pavo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MARTES 16</p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Tiras de calabacín con tomate y lomo en salsa de pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Coca casera de tomate, atún y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>JUEVES 18</p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas mixtas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Berenjena crujiente y pavo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>LUNES 22</p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Tomate, mozzarella y albahaca</p> <p>Muslitos de pollo con patata asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MARTES 23</p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>DIA DEL LIBRO</p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Librito rebozado de jamón y queso</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> <p>Crema de boniato con merluza al papillote</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Quinoa con verduras y revuelto de champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>JORNADA PICNIC</p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas de chocolate</p> <p>Cuscús con calabacín, puerro y aguacate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>VIERNES 26</p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p>Berenjena gratinada al horno y taquitos de salmón con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>LUNES 29</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Espárragos verdes en tempura y jurel a la marinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MARTES 30</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p> <p>Verduras al graten y merluza con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	<p>TRIJA EL TEU ENTREPÀ FAVORIT!</p> 

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps SPLV (sin ternera)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta de jamón y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave SPLV a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SPLV (sin ternera)</p> <p>Pollo a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SPLV (sin leche ni queso, con bebida vegetal)</p> <p>Lomo en salsa SPLV</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas de ave SPLV al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa SPLV (sin ternera)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras (caldo de pollo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera SPLV</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses SPLV</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto SPLV (sin pescado)</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Postre sin alérgenos</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas SPLV con jamón (sin ternera)</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo casera SPLV con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i sabs</p> <p>Tortilla con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta integral de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Calamares a la romana con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas mixtas al horno con pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa verde con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Librito rebozado de jamón y queso</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan integral</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tosta integral de verdura, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Verdura en tempura</p> <p>Natillas de chocolate</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<p>IVAMOS AL MERCADO!</p> <p>ANEM AL MERCAT!</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps SFS</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SFS</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas de ave SFS al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras (caldo de pollo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera SFS</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses SFS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto SFS</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Postre sin alérgenos</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas con jamón SFS</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo casera SFS con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda SFS</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH a la napolitana Pescado al horno Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Arròs amb fesols i naps SFS y SH Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tosta de jamón y queso SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SFS y SH Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Lomo en salsa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana (sin huevo duro) Longanizas de ave SFS y SH al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DIA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada Sopa de letras SH (caldo de pollo, pasta SH) Pechuga de pollo a la plancha Postre sin alérgenos Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada Paella valenciana Entremeses SFS y SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto SFS y SH A elección del alumno entre cuatro opciones Patatas fritas Postre sin alérgenos</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias estofadas con jamón SFS y SH Pescado al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz a banda SFS y SH Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH a la napolitana Pescado al horno Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada Arroz de verduras Pollo a la plancha Yogur Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano (sin judía verde) Tosta de jamón y queso SS y SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Hamburguesa de ave (sin alérgenos) a la jardinera (sin guisante) Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Lomo en salsa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido de verduras (sin judía verde) Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada Arroz a la cubana (sin huevo duro) Longanizas de ave (sin alérgenos) al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Abadejo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada (SFS, SH y SS) Sopa de letras SH (caldo de pollo, pasta SH) Pechuga de pollo a la plancha Postre sin alérgenos Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada Paella valenciana SS (sin judía verde ni garrafón) Entremeses (sin alérgenos) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto (sin alérgenos) A elección del alumno entre cuatro opciones Patatas fritas Postre sin alérgenos</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pescado al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada Arroz a banda SFS y SS Pescado al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arròs amb fesols i naps SL</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Tosta de jamón y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas SL</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal)</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas de ave SL al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa SL</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras (caldo de pollo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera SL</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses SL</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto SL</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Postre sin alérgenos</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas SL con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo casera SL con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda SL</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	 

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS a la napolitana</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Tortilla con queso SS</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano (sin judía verde)</p> <p>Tosta de jamón y queso SS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave SS a la jardinera (sin guisante)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de verdura y patata</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido de verdura (sin judía verde)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Hamburguesa de ave SS al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con tomate</p> <p>Abadejo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras (caldo de pollo)</p> <p>Librito rebozado casero SS de jamón y queso SS</p> <p>Postre sin alérgenos</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana SS (sin garrafón ni judía verde)</p> <p>Entremeses SS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto SS</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Postre sin alérgenos</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de verdura y patata</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo casera SS con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a banda SS</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	

<p><u>LUNES 1</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 2</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 3</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 4</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>VIERNES 5</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>
<p><u>LUNES 8</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 9</u></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espirales ECOLÓGICAS a la napolitana</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arros amb fesols i naps</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>Pollo a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Longanizas mixtas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS a la boloñesa</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p><u>DÍA DEL LIBRO</u></p> <p>Ensalada ilustrada</p> <p>Sopa de letras (caldo de pollo)</p> <p>Librito rebozado casero de jamón y queso</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>Pan blanco</p> 	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p><u>JORNADA PICNIC</u></p> <p>"FA TEMPS D'ESMORZARET"</p> <p>Bocadillo al gusto</p> <p>A elección del alumno entre cuatro opciones</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas de chocolate</p> 	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Alubias estofadas con jamón</p> <p>Tortilla francesa con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga empanada de pollo casera con verduras frescas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA FRUTERIA</p>  	