

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



	<p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p> <p>Receta de <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef <b>Sergio Fernández</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 1</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>JUEVES 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta a la boloñesa vegetal Varitas de merluza Yogur Pan integral</p> <p>Ensalada de brotes Pollo en salsa de tomate con patata asada</p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Hummus con picos de zanahoria Pimientos rellenos con verduras y huevo duro</p>
<p><b>LUNES 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideus a la cassola Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Cuscús de verduritas y tortilla de queso</p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Menestra de verduras y rollitos de pavo y queso con patata asada</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Ensalada de garbanzos-Tortilla de patata</p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz del senyoret</b> Longanizas con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p> <p>Ensalada variada Crudités con guacamole y hummus</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de col Merluza en salsa con lechuga, tomate y queso</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p><b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p> <p>Ensalada de crudités con quinoa y revuelto de champiñones</p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b> Tosta de bacon Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Dorada al horno con patata asada con pimentón y pimientos salteados</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p> <p>Crema de calabaza y sepia a la marinera</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Helado Pan blanco</p> <p>Menestra de verduras y tortilla de queso.</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Lomo a las finas hierbas con puré de patata</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz negro</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de tomate con mozzarella y rollito de jamón y queso</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Tosta de esgarraet y revuelto de ajitos tiernos.</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla de patata <b>Vamos al mercado: Pantxineta</b> Pan blanco</p> <p>Crema de zanahoria y salmón con salsa de soja.</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p><b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b></p> <p><b>PATATAS CHIPS</b> <b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> <b>HELADO</b> <b>PAN BLANCO</b> <b>REFRESCOS</b></p> <p>Ensalada de crudités y lubina al horno con boniato a rodajas.</p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz con costra</b> Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Pechuga de pollo al limón.</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p><b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b></p> <p>Hervido de patata y verdura Tortilla de queso</p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Hummus con palitos de zanahoria Chuleta de pavo con patata asada</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Merluza en salsa siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Ensalada de tomate Tortilla de patata y calabacín</p>	<p><b>VIERNES 31</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> Nuggets y patatas fritas <b>Destornillarse de risa</b> Pasta espiral a la carbonara con york <b>Siempre dulce</b> Helado especial</p> <p>Menestra de verduras - Salmón al papillote</p>



	<p>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</p> <p>Receta de <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef Sergio Fernández</p>	<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</b>  <b>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</b>  <b>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>	<p><b>JUEVES 2</b>                  759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g                  Ensalada variada                  Pasta a la boloñesa vegetal SL                  Pescado a la plancha con verduras salteadas                  Yogur de soja                  Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 3</b>                  592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g                  Ensalada variada                  Sopa de verduras                  Magro en salsa SL                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 6</b>                  715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g                  Ensalada variada                  Fideus a la cassola SL (con longaniza de ave SL)                  Tosta de caballa y tomate                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 7</b>                  592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g                  Ensalada variada                  Lentejas ECOLÓGICAS con verduras                  Pescado a la plancha                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b>                  652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g                  Ensalada variada                  Crema templada de zanahoria                  Muslito de pollo al ast con champiñones salteados                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 9</b>                  754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Longanizas de ave SL con verduras de temporada                  Yogur de soja                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 10</b>                  664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g                  Ensalada variada                  Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa SL                  Tortilla francesa con berenjena salteada                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 13</b>  <b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b>                  600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras con garbanzos ECO</b>                  Tosta de bacon SL                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b>                  667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g                  Ensalada variada                  Sopa de pescado                  Tosta de panceta SL                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 16</b>                  700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b>                  Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b>                  Tortilla de calabacín                  Fruta de temporada                  Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES 17</b>                  612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g                  Ensalada variada                  Crema de verduras con tostones caseros                  Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SL (sin nata, con bebida vegetal)                  Postre sin alérgenos                  Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 20</b>                  585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g                  Ensalada variada                  Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja                  Abadejo al horno en salsa de tomate                  Fruta de temporada                  Pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b>                  609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g                  Ensalada variada  <b>Arroz negro SL</b>                  Pescado a la plancha con verduras de temporada                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b>                  665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g                  Ensalada variada                  Sopa de ave                  Cocido completo SL con garbanzos ecológicos                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 23</b>                  590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g                  Ensalada variada                  Alubias con chorizo SL                  Tortilla de patata  <b>Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos</b>                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 24</b>                  603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  <b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b>  <b>PATATAS CHIPS</b>  <b>HAMBURGUESA DE AVE SL COMPLETA</b> (sin queso)  <b>POSTRE SIN ALÉRGENOS</b>  <b>PAN BLANCO</b>  <b>REFRESCOS</b></p>
<p><b>LUNES 27</b>                  624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                  Ensalada variada  <b>Arroz de verduras</b>                  Tortilla francesa con verduras salteadas                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 28</b>  <b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b>  <b>SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b>                  620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g                  Ensalada variada                  Crema de boniato                  Hamburguesa de ave SL a la jardinera de guisante y zanahoria                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 30</b>                  644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g                  Ensalada variada                  Hervido valenciano de judía verde                  Merluza en salsa siciliana                  Fruta de temporada                  Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 31</b>                  677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,5g  <b>JORNADA EMOJI PARTY</b>  <b>Happy combo</b>                  Pollo rebozado casero SL y patatas fritas  <b>Destornillarse de risa</b>                  Pasta espiral a la carbonara SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal) con york SL  <b>Siempre dulce</b>                  Postre especial sin alérgenos</p>

<p><b>EMOJI-PARTY!</b> LA JORNADA DE LAS EMOCIONES</p> <p><b>EL NOSTRE ARROS</b></p>	<p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> <p>Receta de <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef <b>Sergio Fernández</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta a la boloñesa vegetal Pollo a la plancha con verduras salteadas Yogur Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideus a la cassola Tosta de tomate, queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz de verduras</b> Longanizas con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa Tortilla francesa con berenjena salteado Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p><b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b> Tosta de bacon Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Sopa de ave Tosta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Helado Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Tortilla francesa con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz de verduras</b> Pollo a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla de patata <b>Vamos al mercado: Pantxineta</b> Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p><b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b></p> <p><b>PATATAS CHIPS</b> <b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> <b>HELADO</b> <b>PAN BLANCO</b> <b>REFRESCOS</b></p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz con costra</b> Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p><b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b></p> <p><b>SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 31</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> Pollo rebozado casero y patatas fritas <b>Destornillarse de risa</b> Pasta espiral a la carbonara con yogur <b>Siempre dulce</b> Helado especial</p>



**JUEVES 1**  
715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g  
Ensalada variada  
Fideos a la cassola SPLV  
(con longaniza de ave SPLV)  
Tosta de tomate, verdura y orégano  
Fruta de temporada  
Pan blanco

¡HAZ LA RECETA EN CASA!



Receta de **¡VAMOS AL MERCADO!**  
del Chef Sergio Fernández

**MARTES 7**  
592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g  
Ensalada variada  
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada  
Pan blanco

\*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.  
\*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.  
\*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

**MIÉRCOLES 8**  
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g  
Ensalada variada  
Crema templada de zanahoria  
Musliito de pollo al ast con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan integral

**JUEVES 2**  
759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g  
Ensalada variada  
Pasta a la boloñesa vegetal SPLV  
Pollo a la plancha con verduras salteadas  
Yogur de soja  
Pan integral

**JUEVES 9**  
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g  
Ensalada variada  
**Arroz de verduras**  
Longanizas de ave SPLV con verduras de temporada  
Yogur de soja  
Pan blanco



**VIERNES 3**  
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g  
Ensalada variada  
Sopa de verduras  
Magro en salsa SPLV  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES 10**  
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g  
Ensalada variada  
Macarrones ECOLÓGICOS con tomate  
Tortilla francesa con berenjena salteada  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**LUNES 13**  
EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO

**MARTES 14**  
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g  
Ensalada variada  
**Arroz de verduras con garbanzos ECO**  
Tosta de bacon SPLV  
Fruta de temporada  
Pan blanco



**MIÉRCOLES 15**  
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g  
Ensalada variada  
Sopa de ave  
Tosta de panceta SPLV  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES 16**  
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA  
Ensalada de **garbanzos con verduras frescas de temporada**  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten



**VIERNES 17**  
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Crema de verduras con tostones caseros  
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SPLV (sin nata, con bebida vegetal)  
Postre sin alérgenos  
Pan blanco

**LUNES 20**  
585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g  
Ensalada variada  
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada  
Pan integral

**MARTES 21**  
609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  
Ensalada variada  
**Arroz de verduras**  
Pollo a la plancha con verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan blanco



**MIÉRCOLES 22**  
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g  
Ensalada variada  
Sopa de ave  
Cocido completo SPLV con garbanzos ecológicos (sin ternera)  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES 23**  
590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g  
Ensalada variada  
Alubias con chorizo SPLV  
Tortilla de patata  
**Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos**  
Pan blanco

**VIERNES 24**  
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g  
DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA  
**PATATAS CHIPS**  
**HAMBURGUESA DE AVE SPLV COMPLETA** (sin queso)  
**POSTRE SIN ALÉRGENOS**  
**PAN BLANCO**  
**REFRESCOS**

**LUNES 27**  
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada variada  
**Arroz de verduras**  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**MARTES 28**  
**RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS**  
**SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.**



**MIÉRCOLES 29**  
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Ensalada variada  
Crema de boniato  
Hamburguesa de ave SPLV a la jardinera de guisante y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**JUEVES 30**  
644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
Ensalada variada  
Hervido valenciano de judía verde  
Lomo en salsa de tomate  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**VIERNES 31**  
677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,5g  
JORNADA EMOJI PARTY  
**Happy combo**  
Pollo rebozado casero SPLV y patatas fritas  
**Destornillarse de risa**  
Pasta espiral a la carbonara SPLV (sin leche ni queso, con bebida vegetal) con york SPLV  
**Siempre dulce**  
Postre especial sin alérgenos



<p><b>EMOJI-PARTY!</b> LA JORNADA DE LAS EMOCIONES</p> <p><b>EL NOSTRE ARROS</b></p>	<p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> <p>Receta de <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef <b>Sergio Fernández</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta a la boloñesa vegetal Varitas de merluza con verduras salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa con verduras salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b>LUNES 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideus a la cassola Tosta integral de caballa y tomate Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz del senyoret</b> Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p><b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz rossejat con garbanzos ECO</b> Tosta integral de bacon Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado Tosta integral de embutido valenciano Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Helado Pan integral</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz negro</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo Tortilla de patata con verduras salteadas <b>Vamos al mercado: Pantxineta</b> Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p><b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b> <b>PATATAS CHIPS</b> <b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> <b>HELADO</b> <b>PAN INTEGRAL</b> <b>REFRESCOS</b></p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz con costra</b> Tortilla con queso con verduras salteadas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p><b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b></p> <p><b>SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato con tostones Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Merluza en salsa siciliana Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 31</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b> <b>Happy combo</b> Nuggets y patatas fritas <b>Destornillarse de risa</b> Pasta espiral a la carbonara con yor <b>Siempre dulce</b> Helado especial</p>



	<p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> <p><b>Receta de</b> <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef <b>Sergio Fernández</b></p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p><b>JUEVES 2</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta con tomate Pescado a la plancha con verduras salteadas Yogur Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 3</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>JUEVES 6</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideus a la cassola SFS (con longaniza de ave SFS) Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 7</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 9</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada <b>Aroz del senyoret SFS</b> Longanizas de ave SFS con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 10</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con tomate Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 13</b> <b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada <b>Arroz rossejat SFS con garbanzos ECO</b> Tosta de bacon SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Sopa de pescado Tosta de embutido valenciano SFS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 16</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES 17</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Postre sin alérgenos Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 20</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SFS Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada variada <b>Arroz negro SFS</b> Pescado a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada variada Sopa de ave Cocido completo SFS con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 23</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada variada Alubias con chorizo SFS Tortilla de patata <b>Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos</b> Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 24</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g <b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b> <b>PATATAS CHIPS</b> <b>HAMBURGUESA DE AVE SFS COMPLETA</b> <b>POSTRE SIN ALÉRGENOS</b> <b>PAN BLANCO</b> <b>REFRESCOS</b></p>
<p><b>LUNES 27</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada <b>Arroz con costra SFS</b> Tortilla con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 28</b> <b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b> <b>SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Crema de boniato Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 30</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Merluza en salsa siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 31</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g <b>JORNADA EMOJI PARTY</b> <b>Happy combo</b> Pollo rebozado casero SFS y patatas fritas <b>Destornillarse de risa</b> Pasta espiral con tomate y york SFS <b>Siempre dulce</b> Postre especial sin alérgenos</p>

<p><b>LA JORNADA DE LAS EMOCIONES</b></p> <p><b>EL MOSTRE ARROS</b></p>	<p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> <p><b>Receta de</b> <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef <b>Sergio Fernández</b></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><b>JUEVES 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Pescado a la plancha con verduras salteadas Yogur Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras (pasta SH) Magro en salsa SFS y SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideos a la cassola SFS (con longaniza de ave SFS y SH; Pasta SH) Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz de verduras</b> Longanizas de ave SFS y SH con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Pasta SH con tomate Pollo a la plancha con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p><b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz rossejat SFS y SH con garbanzos ECO</b> Tosta de bacon SFS y SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado (pasta SH) Tosta de embutido valenciano SFS y SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Ensalada de <b>garbanzos con verduras frescas de temporada</b> Pescado al horno con verduras salteadas Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Postre sin alérgenos Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de pasta SH con pollo y verduras en salsa de soja Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SFS y SH Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz negro SFS y SH</b> Pescado a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de ave (pasta SH) Cocido completo SFS y SH con garbanzos ecológicos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Alubias con chorizo SFS y SH Pollo al horno con verduras salteadas <b>Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos</b> Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p><b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b></p> <p><b>PATATAS CHIPS</b> <b>HAMBURGUESA DE AVE SFS y SH COMPLETA</b> <b>POSTRE SIN ALÉRGENOS</b> <b>PAN BLANCO</b> <b>REFRESCOS</b></p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada <b>Arroz de verduras</b> Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p><b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b></p> <p><b>SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Merluza en salsa siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 31</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b> Pollo a la plancha y patatas fritas <b>Destornillarse de risa</b> Pasta SH con tomate y york SFS y SH <b>Siempre dulce</b> Postre especial sin alérgenos</p>





	<p><b>¡HAZ LA RECETA EN CASA!</b></p> <p><b>Receta de</b> <b>¡VAMOS AL MERCADO!</b> del Chef <b>Sergio Fernández</b></p>	<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</b></p> <p><b>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>	<p><b>JUEVES 2</b></p> <p>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada variada Pasta con tomate Pescado a la plancha con verduras salteadas Yogur Pan integral</p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa SS Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 6</b></p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada Fideus a la cassola SS (sin longaniza) Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada Guio de patata y verdura Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada</p> <p><b>Aroz del senyoret SS</b></p> <p>Hamburguesa de ave SS con verduras de temporada Yogur Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con tomate Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p><b>EXCURSIÓN DIA MADRE MAZZARELLO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada</p> <p><b>Arroz rossejat SS (sin garbanzos)</b></p> <p>Tosta de bacon SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada Sopa de pescado Tosta de panceta SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>Ensalada de arroz con verduras frescas de temporada Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan sin gluten</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Postre sin alérgenos Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Ensalada variada Wok de tallarines con pollo y verduras (sin salsa de soja) Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SS Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Ensalada variada</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p>Pescado a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Ensalada variada Sopa de ave Cocido completo SS (sin garbanzos ) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla de patata</p> <p><b>Vamos al mercado: Postre especial sin alérgenos</b></p> <p>Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p><b>DÍA ESPECIAL MARÍA AUXILIADORA</b></p> <p><b>PATATAS CHIPS</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE AVE SS COMPLETA</b> (queso SS)</p> <p><b>Postre sin alérgenos</b></p> <p><b>PAN BLANCO</b></p> <p><b>REFRESCOS</b></p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Ensalada variada</p> <p><b>Arroz con costra SS</b></p> <p>Tortilla con queso SS Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p><b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO DE ABUELOS</b></p> <p><b>SE PUBLICARÁN LAS RECETAS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL MES.</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Ensalada variada Crema de boniato Hamburguesa de ave SS a la jardinera (sin guisante) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Ensalada variada Hervido valenciano (sin judía verde) Merluza en salsa siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES 31</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p><b>JORNADA EMOJI PARTY</b></p> <p><b>Happy combo</b></p> <p>Pollo rebozado casero SS y patatas fritas</p> <p><b>Destornillarse de risa</b></p> <p>Pasta espiral con tomate y york SS</p> <p><b>Siempre dulce</b></p> <p>Postre especial sin alérgenos</p>