



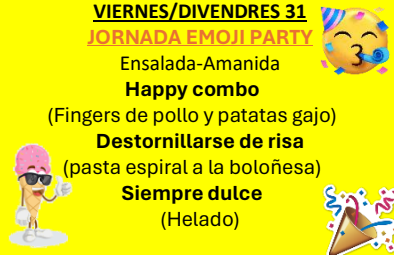


<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR. TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA PERA NARANJA FRESÓN MELOCOTÓN ROJO ALBARICOQUE</p> 	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</u></p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 02</u> Ensalada-Amanida Patatas estofadas con chorizo Creilles 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><u>VIERNES/DIVENDRES 03</u> Ensalada-Amanida Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Merluza en salsa Lluç en salsa Pan-Pa Fruta-Fruita</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 06</u> Ensalada-Amanida Fideuá de verduras Fideuà de verdure Hamburguesa con queso Hamburguesa amb formatge Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 07</u> Ensalada-Amanida Lentejas estofadas Llentilles estofades Filete de merluza empanado Filet de lluç empanat Pan integral-Pa integral Lácteo-Lacti</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</u> Ensalada-Amanida Crema de zanahoria Crema de carlota Pollo asado al limón con patata asada Pollastre rostit a la llima amb creïlla rostida Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 09</u> Ensalada-Amanida Arroz con salsa de tomate Arròs amb salsa de tomaca Gallo en su jugo con maíz salteado Gall al seu suc amb dacsà saltada Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 10</u> Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Tortilla francesa con berenjena salteada Truita francesa amb albergínia saltada Pan-Pa Fruta-Fruita</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 13</u> Ensalada-Amanida Crema de hortalizas y queso (sin espinacas) Crema de hortallisses i formatge (sense espinacs) Estofado de pollo a la jardinera Estofat de pollastre a la jardinera Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p> <u>MARTES/DIMARTS 14</u> Ensalada-Amanida Macarrones ECO con boloñesa Macarrons ECO amb bolonyesa Abadejo en tempura Abadejo en tempura Pan integral-Pa integral Fruta-Fruita</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</u> Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con zanahoria Llentilles estofades amb carlota Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 16</u> DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA Ensalada-Amanida Arroz al horno Arròs al forn Merluza al horno con ajo y perejil Lluç al forn amb all i julivert Pan-Pa Fruta-Fruita</p> 	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 17</u> Ensalada-Amanida Sopa de pescado (sin mejillón) Sopa de peix (sense clòtxina) Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas Mandonguilles mixtes a la jardinera amb creïlles Pan-Pa Lácteo-Lacti</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 20</u> Ensalada-Amanida Tallarines con pollo y tomate Tallarines amb pollastre i tomaca Skipper de bacalao Skipper de bacallà Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 21</u> Ensalada-Amanida Alubias a la inglesa Fesols a l'anglesa Pizza de jamón york y queso Pizza de pernil dolç i formatge Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</u> Ensalada-Amanida Sopa de cocido con maravilla Sopa d'olla amb meravella Contramuslo de pollo en salsa de champiñón Contraçuixa de pollastre en salsa de xampinyó Pan-Pa Lácteo-Lacti</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 23</u> NUESTRO ARROZ Ensalada-Amanida Paella valenciana Paella valenciana Tortilla francesa Truita francesa Pan-Pa Fruta-Fruita</p> 	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 24</u> Ensalada-Amanida Crema de calabaza Crema de carabassa Lomo adobado a la jardinera con patatas Llomello adobat a la jardinera amb creïlles Pan integral-Pa integral Fruta-Fruita</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 27</u> Ensalada-Amanida Lentejas con verduras LLentilles amb verdure Tortilla de patata Truita de creïlla Pan-Pa Lácteo-Lacti</p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 28</u> Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Merluza en salsa Lluç en salsa Pan integral-Pa integral Fruta-Fruita</p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</u> Ensalada-Amanida Sopa con pasta maravilla Sopa amb pasta meravella Cordon bleu de ave al horno Cordon bleu d'au al forn Pan-Pa Fruta-Fruita</p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 30</u> Ensalada-Amanida Crema de verduras (sin espinacas ni acelgas) Crema de verdure (sense espinacs ni bledes) Hamburguesa completa Hamburguesa completa Fruta-Fruita</p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 31</u> JORNADA EMOJI PARTY Ensalada-Amanida Happy combo (Fingers de pollo y patatas gajo) Destornillarse de risa (pasta espiral a la boloñesa) Siempre dulce (Helado)</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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

