

		<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Triturado de verdura, patata y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Triturado de legumbres, verdura y huevo Fruta triturada</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Triturado de sémola de trigo, verdura y pollo Fruta triturada</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Triturado de legumbres, verdura y huevo Fruta triturada</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Triturado de sémola de trigo, verdura y abadejo Fruta triturada</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Triturado de verdura, patata y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Triturado de sémola de arroz, verdura y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Triturado de verdura, patata y pollo Fruta triturada</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Triturado de sémola de trigo, verdura y merluza Fruta triturada</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Triturado de legumbres, verdura y huevo Fruta triturada</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Triturado de sémola de trigo, verdura y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b> <b>MENU ESPECIAL FALLAS</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Triturado de sémola de arroz, verdura y pollo Fruta triturada</p> 	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Triturado de sémola de arroz, verdura y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Triturado de sémola de trigo, verdura y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Triturado de legumbres, verdura y huevo Fruta triturada</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Triturado de verdura, patata y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b> <b>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL</b> <b>NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Triturado de sémola de trigo, verdura y huevo Fruta triturada</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Triturado de verdura, patata y merluza Fruta triturada</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Triturado de sémola de trigo, verdura y hamburguesa Fruta triturada</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Triturado de verdura, patata y pollo Fruta triturada</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Triturado de sémola de trigo, verdura y huevo Fruta triturada</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 31</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Triturado de sémola de arroz, verdura y merluza Fruta triturada</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

