


<p><b>LUNES/DILLUNS 01</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Macarrones blancos con atún Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 03</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Abadejo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Sopa de ave Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Tallarines blancos con pollo Gallo San Pedro al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Crema de patata (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Arroz blanco con pollo Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Espaguetis blancos con atún Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Arroz blanco con pollo Jurel al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Crema de champiñones Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Sopa de ave Palometa plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Macarrones blancos con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Crema de patata (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Arroz blanco con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Sopa de ave Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Códitos blancos con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa con atún Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>DERIVACIÓN SIN FRUCTOSA</b></p>	<p>*No se utilizaran estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos. *Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados, edulcorantes o cualquier otro aditivo que pueda contener fructosa. *No se añadirá azúcar a ninguno de los platos. *No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos.</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

