

<p>Concurso Navidad SERUNION</p>	<p>DERIVACIÓN SIN FRUCTOSA</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Crema de champiñones Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Arroz blanco con atún Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Sopa de ave Pechuga de pollo plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Macarrones blancos con atún Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Sopa de ave Tortilla francesa con champiñones Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13 613,5Kcal - 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>MARTES/DIMARTS 14 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Crema de patata (solo patata) Pechuga de pollo plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15 601,0Kcal - 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>JUEVES/DIJOUS 16 677,5Kcal - 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>VIERNES/DIVENDRES 17 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Sopa de ave Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20 602,9Kcal - 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>MARTES/DIMARTS 21 642,0Kcal - 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>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD "Reunión de duendecillos" 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Sopa navideña: Sopa de ave</p> <p>Combo del duende: Pechuga de pollo plancha con patatas</p> <p>Oh! Dulce Navidad: Postre especial sin alérgenos (sin fructosa) Pan</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...



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:

