

<p>Concurso Navidad SERUNION</p>	<h2>DERIVACION SIN HUEVO</h2>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa SH Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Tosta de atún y tomate Paella valenciana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz Suquet de peix Lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06</p> <h2>FESTIVO FESTIU</h2>	<p>MARTES/DIMARTS 07</p> <h2>FESTIVO FESTIU</h2>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</p> <h2>FESTIVO FESTIU</h2>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Pasta SH con atún y tomate Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas estofadas con napicol Lomo en salsa de tomate con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate Queso fresco con tomate y orégano Fideuá con fideos SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de legumbres ECO Jamón braseado SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Abadejo crujiente casero SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria ARROZ CON ACELGAS Y ALUBIAS SH Tosta de titaina Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de verduras de temporada con fideos SH Lomo en salsa de tomate Macedonia casera Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SH con verduras de temporada Gallo San Pedro al limón YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL SH Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate maíz Lentejas ECO con costillas Tosta de verduras de temporada y queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</p> <h2>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD "Reunión de duendecillos"</h2> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Sopa navideña: sopa de ave con fideos SH Combo del duende: pechuga empanada casera SH con patatas fritas Oh! Dulce Navidad: Postre especial sin alérgenos SH Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos. *No se servirán quesos fundidos, mozzarella o quesito.</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:

