

<p>Concurso Navidad SERUNION</p>	<p>DERIVACION SIN MELOCOTON</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Crema de calabaza con tostones Ragout de ternera en salsa Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Milhojas de mozzarella 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 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Macarrones ECO con atún y tomate Buñuelos de bacalao 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 Tortilla francesa 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 y huevo duro Panaché de quesos Fideuá 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 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 Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria ARROZ CON ACELGAS Y ALUBIAS 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 Tortilla de patata 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 Tallarines con verduras de temporada Gallo San Pedro al limón YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas ECO con costillas Coca de verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD "Reunión de duendecillos" 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Sopa navideña: sopa de picadillo Combo del duende: croquetas de jamón, delicia de queso y patatas fritas Oh! Dulce Navidad: Brownie de chocolate con nieve espolvoreada Pan blanco</p>	<p>*No se servirá melocotón como opción de fruta.</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

Entidades colaboradoras:

