

		<h3>DERIVACIÓN SIN FRUCTOSA</h3>	<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>	
<p><b>LUNES/DILLUNS 10</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Coditos blancos con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 11</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>MIÉRCOLES/DIMECRES 12</b> 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><b>JUEVES/DIJOUS 13</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Arroz blanco con pollo Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 14</b> 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><b>LUNES/DILLUNS 17</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Macarrones blancos con atún Abadejo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 18</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g 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>MIÉRCOLES/DIMECRES 19</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Crema de patata (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 20</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Arroz blanco con atún Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 21</b> 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><b>LUNES/DILLUNS 24</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>MARTES/DIMARTS 25</b> 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><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 26</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 27</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Arroz blanco con atún Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 28</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 31</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>				

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



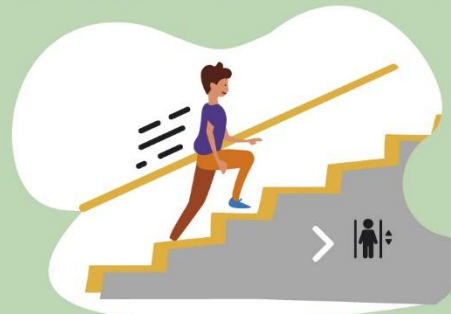
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

