

		<h3>DERIVACION</h3> <h3>SIN HABAS</h3> <h3>SIN KIWI</h3>	<p>*No se utilizarán habas como ingrediente. *No se servirá kiwi como opción de fruta.</p>	
<p>LUNES/DILLUNS 10 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos napolitana Buñuelos de bacalao Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con verduras de temporada Tortilla con atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 622,3Kcal - 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 13 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Milhojas de mozzarella Paella valenciana (sin garrofón) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 602,8Kcal - 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 17 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Macarrones ECO con atún y tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de boniato con tostones Muslito de pollo al ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE PLATANO Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Nachos con hummus casero Paella marinera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 614,8 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 24 613,5Kcal - 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 25 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de legumbres ECO (sin habas) Jamón braseado con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Guiso de ternera con guisantes Abadejo crujiente casero Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria EMPEDRAT Tosta de titaina Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 607,4Kcal - 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 31 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con verduras de temporada Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>				

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



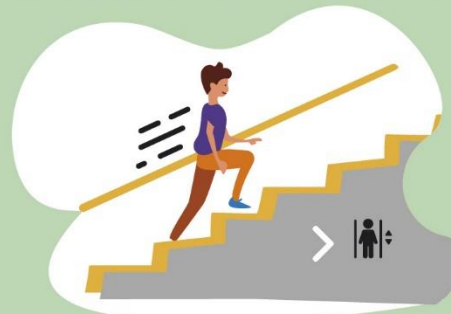
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

