

		<h3>DERIVACION SIN HUEVO</h3>	<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>	
<p>LUNES/DILLUNS 10 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Pasta SH napolitana Pescado a la plancha 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 Pechuga de pollo a la plancha 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 Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa SH Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 605,9Kcal - 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 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 Pasta SH 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 SH Hamburguesa de ave SH 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 Muslito de pollo al ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE KIWI Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tosta con hummus casero SH 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 Lomo en salsa de tomate 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 Queso fresco con tomate y orégano Fideuá con fideos SH 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 Jamón braseado SH 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 SH Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria EMPEDRAT SH 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 SH Lomo en salsa de tomate 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 Pasta SH 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



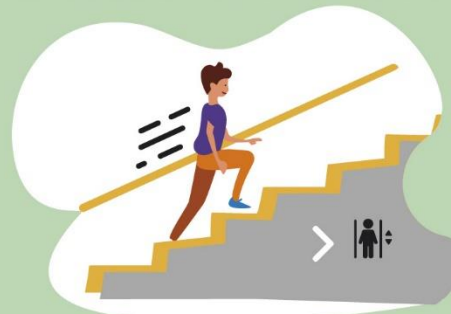
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

