

		<h3>DERIVACION SIN LACTOSA</h3>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.</p> <p>*Las tortillas son caseras</p> <p>*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</p>	
<p>LUNES/DILLUNS 10 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Coditos 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 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 Pollo al horno Yogurt de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz 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 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 de ave SL 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 DE SOJA 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 SL 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, huevo duro Tomate con taquitos de jamón serrano y orégano 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 Jamón braseado SL 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 patata y verduras Abadejo crujiente casero SL Yogurt de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria EMPEDRAT SL 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...	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:

