

		<h3>DERIVACION SIN MELOCOTON</h3>	<p>*No se servirá melocotón como opción de fruta.</p>	
<p><b>LUNES/DILLUNS 10</b> 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><b>MARTES/DIMARTS 11</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b> <b>Tortilla</b> con atún Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 12</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Crema de <b>calabaza</b> con tostones Ragout de ternera en salsa Yogur <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 13</b> 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><b>VIERNES/DIVENDRES 14</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz <b>Suquet de peix</b> Lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 17</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 18</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Potaje de <b>garbanzos ECO</b> con <b>espinacas frescas</b> Hamburguesa mixta a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 19</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de <b>boniato</b> con tostones <b>Muslito de pollo al ast</b> <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE KIWI</b> <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 20</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Nachos con hummus casero <b>Paella marinera</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 21</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas estofadas con <b>napicol</b> <b>Tortilla francesa</b> con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 24</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y <b>huevo duro</b> Panaché de quesos Fideuá Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 25</b> 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de <b>legumbres ECO</b> Jamón braseado con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 26</b> 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 <b>Pan integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 27</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria <b>EMPEDRAT</b> Tosta de <b>titaina</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 28</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos <b>Tortilla de patata</b> Macedonia casera Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 31</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Tallarines con <b>verduras de temporada</b> 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

