

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p align="center">DERIVACIÓN SIN FRUCTOSA</p> | <p align="center">MARTES/DIMARTS 01 <i>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</i> Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MIÉRCOLES/DIMECRES 02 <i>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</i> Crema de patata (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">JUEVES/DIJOUS 03 <i>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</i> Arroz blanco con pollo Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">VIERNES/DIVENDRES 04 <i>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</i> 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 align="center">LUNES/DILLUNS 07 <i>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</i> Espaguetis blancos con atún Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MARTES/DIMARTS 08 <i>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</i> Arroz blanco con pollo Jurel al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MIÉRCOLES/DIMECRES 09 <i>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</i> Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">JUEVES/DIJOUS 10 <i>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</i> Crema de champiñones Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">VIERNES/DIVENDRES 11 <i>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</i> Sopa de ave Palometa plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> |
| <p align="center">LUNES/DILLUNS 14 <i>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</i> Macarrones blancos con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MARTES/DIMARTS 15 <i>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</i> Sopa de ave Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MIÉRCOLES/DIMECRES 16 <i>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</i> Crema de patata (solo patata) Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">JUEVES/DIJOUS 17 <i>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</i> Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">VIERNES/DIVENDRES 18 <i>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</i> Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> |
| <p align="center">LUNES/DILLUNS 21 <i>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</i> Coditos blancos con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MARTES/DIMARTS 22 <i>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</i> Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa con atún Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">MIÉRCOLES/DIMECRES 23 <i>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g</i> Crema de champiñones Pollo al horno con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">JUEVES/DIJOUS 24 <i>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</i> Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Arroz blanco con pollo Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p align="center">VIERNES/DIVENDRES 25 <i>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</i> Sopa de ave Pechuga de pollo plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> |
| <p align="center">LUNES/DILLUNS 28 <i>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</i> Macarrones blancos con atún Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> | <p>*No se utilizarán 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> | | | |

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:

