



<p>DERIVACION SIN HUEVO</p>	<p>MARTES/DIMARTS 01 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate maíz Lentejas ECO con costillas Tosta de verduras de temporada y queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 02 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Caldereta de rape Pollo crujientes Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 03 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 04 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Hamburguesa de ave SH en salsa de calabaza SH Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 07 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SH a la carbonara SH Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 08 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz con tomate Jurel al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 09 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cabeza de lomo al horno con patata panadera Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 10 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Longanizas de ave SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 11 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Palometa plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 14 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta SH con tomate y bacon SH Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 15 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga, tomate maíz Sopa de ave con fideos SH Garbanzos ECO, verduras y pelota SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 16 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de calabacín Pollo al horno con tomatitos al horno YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MELOCOTÓN Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 17 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz rossejat SH Jamón york SH con pisto de verduras (sin huevo) Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 18 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Lentejas ECO con judías verdes frescas Pechuga de pollo a la plancha con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 21 618,8Kcal - 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 22 600,9Kcal - 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 23 622,3Kcal - 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 24 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Arroz con verduras Tosta de atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 25 602,8Kcal - 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 28 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Pasta SH con atún y tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<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>	     	   	

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

