

<p>DERIVACION SIN LACTOSA</p>	<p>MARTES/DIMARTS 01 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas ECO con costillas Tosta de verduras de temporada (sin queso) 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 SL Pollo crujientes Yogurt de soja 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 Tortilla francesa 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 SL en salsa de calabaza SL (con bebida vegetal) 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 Espaguetis ECO a la carbonara SL (con bebida vegetal) Tortilla francesa de bacalao 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 a la cubana con huevo duro 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 Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cabeza de lomo al horno con patata panadera Yogurt de soja 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 SL 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 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 con tomate y bacon SL 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 Garbanzos ECO, verduras y pollo 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 calabacin Pollo al horno con tomatitos al horno YOGURT DE SOJA 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 Arròs rossejat SL (sin morcilla) Jamón york SL con pisto de verduras 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 pimiento Lentejas ECO con judías verdes frescas Tortilla 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 Coditos 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 Tortilla con atún 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, huevo duro Crema de calabaza Pollo al horno Yogurt de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 24 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz 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 Macarrones ECO 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, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *las tortillas son caseras *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</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:

