












<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...
🍆	🍝
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:

