

	<h3><u>DERIVACIÓN</u></h3> <h3>SIN FRUCTOSA</h3>	<h3>SEMANA DEL 04 AL 08</h3> <h3>LA COMIDA NO SE TIRA</h3>	<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>	<h3><u>VIERNES/DIVENDRES 0104</u></h3> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>
<h3><u>LUNES/DILLUNS 04</u></h3> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Coditos blancos con pollo</p> <p>Merluza plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>MARTES/DIMARTS 05</u></h3> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Crema de patata (solo patata)</p> <p>Tortilla francesa con atún</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</u></h3> <h3><u>UN VIAJE A TODA CUERDA</u></h3> <p>Macarrones blancos con pollo</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>JUEVES/DIJOUS 07</u></h3> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>VIERNES/DIVENDRES 08</u></h3> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>
<h3><u>LUNES/DILLUNS 11</u></h3> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Macarrones blancos con pollo</p> <p>Merluza plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>MARTES/DIMARTS 12</u></h3> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Crema de patata (solo patata)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</u></h3> <h3><u>PICNIC PASCUERO</u></h3> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>JUEVES/DIJOUS 14</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>	<h3><u>VIERNES/DIVENDRES 15</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>
<h3><u>LUNES/DILLUNS 18</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>	<h3><u>MARTES/DIMARTS 19</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>	<h3><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>	<h3><u>JUEVES/DIJOUS 21</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>	<h3><u>VIERNES/DIVENDRES 22</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>
<h3><u>LUNES/DILLUNS 25</u></h3> <h3>FESTIVO</h3> <h3>FESTIU</h3>	<h3><u>MARTES/DIMARTS 26</u></h3> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Tallarines blancos con atún</p> <p>Merluza plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</u></h3> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Crema de patata (solo patata)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>JUEVES/DIJOUS 28</u></h3> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<h3><u>VIERNES/DIVENDRES 29</u></h3> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



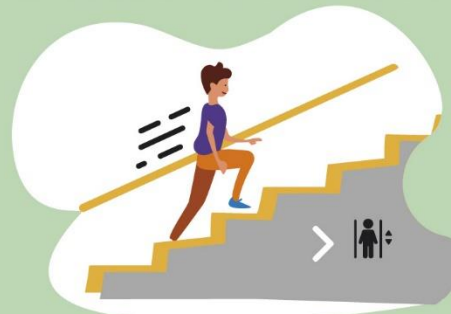
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

