

	<h3>DERIVACION SIN GLUTEN</h3>	<h3>SEMANA DEL 04 AL 08</h3> <h2>LA COMIDA NO SE TIRA</h2>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las salsas se ligan con maicena. *Las tortillas son caseras. *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.</p>	<h4>VIERNES/DIVENDRES 0104</h4> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz Sopa de ave con fideos SG Jamón braseado SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<h4>LUNES/DILLUNS 04</h4> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Pasta SG napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<h4>MARTES/DIMARTS 05</h4> <p>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 SG</p>	<h4>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</h4> <h3>UN VIAJE A TODA CUERDA</h3> <p>AMÉRICA (ensalada de col, zanahoria, manzana y mayonesa SG) ÁFRICA (pasta SG con verduras) ASIA (pollo con verduras (sin salsa de soja)) OCEANÍA (palmera de chocolate SG) EUROPA (pan blanco SG)</p>	<h4>JUEVES/DIJOUS 07</h4> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Tosta SG de atún y tomate Paella valenciana BATIDO DE FRESAS (leche y fresas naturales) Pan blanco SG</p>	<h4>VIERNES/DIVENDRES 08</h4> <p>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 SG</p>
<h4>LUNES/DILLUNS 11</h4> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga tomate Pasta SG con verduras de temporada Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<h4>MARTES/DIMARTS 12</h4> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de boniato Muslito de pollo al ast Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<h4>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</h4> <h3>PICNÍC PASCUERO</h3> <p>PATATAS CHIPS SG HAMBURGUESA COMPLETA SG (hamburguesa de ave SG, tomate, queso fresco y pan SG) HELADO DE FRUTAS NATURAL SG "DETALLE PASCUA SG"</p>	<h4>JUEVES/DIJOUS 14</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h4>VIERNES/DIVENDRES 15</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<h4>LUNES/DILLUNS 18</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h4>MARTES/DIMARTS 19</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h4>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h4>JUEVES/DIJOUS 21</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h4>VIERNES/DIVENDRES 22</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<h4>LUNES/DILLUNS 25</h4> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h4>MARTES/DIMARTS 26</h4> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g Ensalada de lechuga tomate y maíz Pasta SG con atún y tomate Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<h4>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</h4> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Caldereta de rape SG Pollo crujientes Yogur Pan blanco SG</p>	<h4>JUEVES/DIJOUS 28</h4> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con queso fresco Arroz con bebida vegetal SG Pan blanco SG</p>	<h4>VIERNES/DIVENDRES 29</h4> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Hervido valenciano Hamburguesas de ave SG en salsa de calabaza SG Fruta de temporada Pan blanco SG</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 >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

