

	<h3>DERIVACION SIN HUEVO</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.</p> <p>*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.</p> <p>*No se servirán quesos fundidos o quesito.</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 0104</h3> <p>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz Sopa de ave con fideos SH Jamón braseado SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 04</h3> <p>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Pasta SH napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 05</h3> <p>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>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>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</h3> <h3>UN VIAJE A TODA CUERDA</h3> <p>AMÉRICA (ensalada de col, zanahoria, manzana) ÁFRICA (pasta SH con verduras) ASIA (pollo en salsa de soja SH) OCEANÍA (bizcocho de plátano SH) EUROPA (pan blanco)</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 07</h3> <p>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Tosta de atún y tomate Paella valenciana</p> <p>BATIDO DE FRESAS (leche y fresas naturales) Pan blanco</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 08</h3> <p>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz Suquet de peix Lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 11</h3> <p>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate Pasta SH con verduras de temporada Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 12</h3> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de boniato Muslito de pollo al ast Fruta de temporada Pan blanco</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</h3> <h3>PICNIC PASCUERO</h3> <p>PATATAS CHIPS SH HAMBURGUESA COMPLETA SH (hamburguesa de ave SH, tomate, queso fresco, pan blanco) HELADO DE FRUTAS NATURAL SH "DETALLE PASCUA SH"</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 14</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 15</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 18</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 19</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 21</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 22</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<h3>LUNES/DILLUNS 25</h3> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<h3>MARTES/DIMARTS 26</h3> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate maíz Pasta SH con atún y tomate Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<h3>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</h3> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Caldereta de rape Pollo crujientes Yogurt Pan blanco</p>	<h3>JUEVES/DIJOUS 28</h3> <p>628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arròs amb fesols i naps Lomo en salsa de tomate Arroz con bebida vegetal SH Pan blanco</p>	<h3>VIERNES/DIVENDRES 29</h3> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>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>

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:

