

	<p><b>DERIVACION</b>  <b>SIN HUEVO</b>  <b>SIN MELON</b>  <b>SIN PLATANO</b>  <b>SIN MERO</b></p>	<p><b>SEMANA DEL 04 AL 08</b></p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.          *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.          *No se servirán quesos fundidos o quesito.          *No se servirá melón ni plátano como opción de fruta. *No se utilizará mero como ingrediente.</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 0104</b>          604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g          Ensalada de lechuga, tomate maíz          Sopa de ave con fideos SH          Jamón braseado SH con <b>verduras de temporada</b>          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 04</b>          618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g          Ensalada de lechuga, maíz y manzana          Pasta SH napolitana          Pescado a la plancha          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 05</b>          600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g          Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate          Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b>  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</b></p> <p><b>UN VIAJE A TODA CUERDA</b></p> <p><b>AMÉRICA</b> (ensalada de col, zanahoria, manzana)  <b>ÁFRICA</b> (pasta SH con verduras)  <b>ASIA</b> (pollo en salsa de soja SH)  <b>OCEANÍA</b> (palmera de chocolate SH)  <b>EUROPA</b> (pan blanco)</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 07</b>          605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g          Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco          Tosta de atún y tomate          Paella valenciana  <b>BATIDO DE FRESAS</b> (leche y fresas naturales)          Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 08</b>          602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g          Ensalada de lechuga, tomate maíz  <b>Suquet de peix</b>          Lomo con mazorca de maíz          Fruta de temporada          Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 11</b>          620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g          Ensalada de lechuga, tomate          Pasta SH con <b>verduras de temporada</b>          Merluza en salsa verde          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 12</b>          602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g          Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas          Crema de <b>boniato</b>  <b>Muslito de pollo al ast</b>          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</b></p> <p><b>PICNIC PASCUERO</b></p> <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>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 14</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 15</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 19</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 21</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 22</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 26</b>          642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g          Ensalada de lechuga, tomate maíz  <b>Pasta SH</b> con atún y tomate          Pescado a la plancha          Fruta de temporada          Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</b>          603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g          Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas  <b>Caldereta de rape</b>          Pollo crujientes          Yogurt          Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 28</b>          628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g          Ensalada de col, zanahoria y remolacha  <b>Arròs amb fesols i naps</b>  <b>Lomo en salsa de tomate</b>  <b>Arroz con bebida vegetal SH</b>          Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 29</b>          641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g          Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano          Hervido valenciano          Hamburguesa de ave SH en salsa de <b>calabaza SH</b>          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**



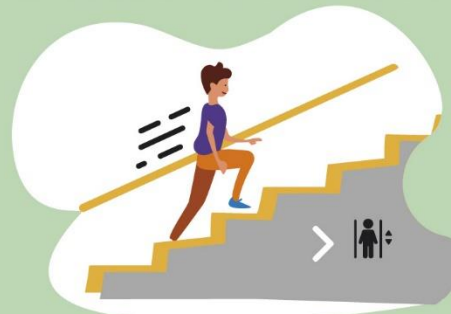
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:

