

	<h3>DERIVACION SIN LACTOSA</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, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.</p> <p>*Las tortillas son caseras</p> <p>*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).</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 Jamón braseado SL 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 Coditos 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 Tortilla con atún 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 (cous cous con verduras) ASIA (pollo en salsa de soja SL) OCEANÍA (palmera de chocolate SL) 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 Tosta de atún y tomate Paella valenciana</p> <p>BATIDO DE FRESAS SL (bebida vegetal SL 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 y tomate Macarrones ECO 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 SL HAMBURGUESA COMPLETA SL (hamburguesa de ave SL, tomate y pan blanco) HELADO DE FRUTAS NATURAL SL "PALMERA DE CHOCOLATE SL"</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 Tallarines en 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 SL Pollo crujientes Yogurt de soja 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 Tortilla francesa Arroz con bebida vegetal SL 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 SL en salsa de calabaza SL (con bebida vegetal) 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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

