

		<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>		
<p>LUNES/DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Espirales ECO blancas con atún Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 MENÚ PASCUERO Arroz blanco con pollo Hamburguesa de pollo sin alérgenos plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Macarrones blancos con atún Pollo plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Crema de champiñones Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla de patata casera Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES Sopa de ave Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p> 
<p>LUNES/DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Crema de patata (solo patata) Pollo plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Espaguetis blancos con pollo Abadejo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Arroz blanco con pollo Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Sopa de ave Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) 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...	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:

