

		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>		
<p>LUNES/DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ECO con caballa y romero Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Sopa de pescado Jamoncitos de pollo en salsa de naranja SL Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05</p> <p>MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz a la cubana Longanizas de ave SL con patatas fritas Coca en llanda SL (con bebida vegetal) y chocolatina SL</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Macarrones con atún Pollo plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Filete de cerdo a la miel Yogur de soja Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21</p> <p>JORNADA GASTRO LITERARIA:</p> <p>LAS MIL Y UNA NOCHES ENSALADA SIMBAD EL MARINO SL SOPA ALI BABA (sopa de ave con fideos) ALBONDIGAS ALADIN (pollo al horno con arroz y curry SL) YOGURT DE SOJA CON MIEL</p> 
<p>LUNES/DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECO con albahaca (sin queso) Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela Tosta de atún y tomate degustaremos bebida vegetal SL Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS (SIN ALBONDIGAS) Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de ave con garbanzos Jamon braseado en salsa al horno SL 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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

