

	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Crema de champiñones <b>Tortilla francesa</b> Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 03</b> 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Pollo plancha Arroz blanco con pollo Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g 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><b>LUNES/DILLUNS 08</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Macarrones blancos con atún Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) <b>Tortilla</b> de patata casera Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 10</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Crema de patata (solo patata) Muslito de pollo al ast Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Arroz blanco con pollo Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Sopa de ave Hamburguesa de pollo sin alérgenos plancha con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Macarrones blancos con atún <b>Abadejo</b> al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p> <b>MARTES/DIMARTS 16</b> <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Arroz blanco con atún <b>Tortilla francesa</b> Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 17</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Sopa de ave Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Crema de champiñones Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Espirales blancas con atún Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> <b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA</b> <b>Picoteo de las abejas:</b> Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) <b>Manjar de la reina:</b> Hamburguesa de pollo sin alérgenos plancha con pan y con patatas <b>Dulce polen:</b> Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 24</b> 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) <b>Tortilla francesa</b> Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Arroz blanco con atún Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Hamburguesa de pollo sin alérgenos plancha con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 29</b> 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Sopa de ave Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 30</b> 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Crema de champiñones Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIERCOLES/DIMECRES 31</b> <b>JORNADA PICNIC</b> Patatas fritas Bocadillo de hamburguesa de pollo sin alérgenos Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> 	<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>	   

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

