

	<p>MARTES/DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres de la abuela Pollo plancha con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Pollo asado al curry Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Nachos SH con salsa casera de remolacha SH Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada JORNADA PAN DE PUEBLO</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga, atún Lentejas ECO con verduras Tosta de champiñones, york SH y mozzarella (sin bechamel) Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Pasta SH con pisto de verduras (sin huevo) Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de verduras con tostones caseros Muslito de pollo al ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos SH de hummus de garrofón SH y toque de pimentón Arroz al horno SH con garbanzos ECO Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada lechuga, zanahoria Sopa de ave (fideos SH) Hamburguesa de ave SH a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de verduras con fideos SH Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p> MARTES/DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Arroz a banda Pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de ave (fideos SH) con garbanzos ECO Tosta de embutido valenciano SH Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y manzana Crema de guisantes y manzana Ragout de cerdo SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Lentejas ECO con verduras y arroz Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Pasta SH con caballa y romero Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: tosta de atún, nachos SH con hummus SH y patatas con tomate Manjar de la reina: Hamburguesa completa SH con salsa de miel SH (hamburguesa de ave SH, pan, tomate y mozzarella SH) Dulce polen: Helado de fruta natural SH (fruta congelada batida)</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat SH Lomo en salsa de tomate Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con bacalao y coliflor Tosta de verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, atún Hervido valenciano Hamburguesa de ave SH a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECO estofadas SH Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:73,3g ENSALADA ILUSTRADA (tomate, cebolla y atún) Crema de zanahoria con tostones caseros Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 JORNADA PICNIC Chips de patatas SH Bocadillo de longanizas de ave SH con tomate Helado de fruta natural SH (fruta congelada batida)</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

