

		<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><b>JUEVES/DIJOUS 01</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g 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><b>VIERNES/DIVENDRES 02</b> 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Arroz blanco con pollo Hamburguesa de pollo sin alérgenos plancha con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 05</b> 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g Macarrones blancos con atún Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 06</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) <b>Tortilla</b> de patata casera Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 07</b> 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><b>JUEVES/DIJOUS 08</b> <b>¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Sopa de ave Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 09</b> 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Arroz blanco con pollo Pollo plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 12</b> 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><b>MARTES/DIMARTS 13</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Espaguetis blancos con pollo <b>Abadejo</b> al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 14</b> 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><b>JUEVES/DIJOUS 15</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Arroz blanco con pollo <b>Tortilla francesa</b> Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 16</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Sopa de marisco Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 19</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Coditos blancos con pollo Merluza al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 20</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>MIÉRCOLES/DIMECRES 21</b> <b>FIN CURSO</b> 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) 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	carne
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

