

		<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>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Potaje de garbanzos valenciano Pizza SG de york SG y queso SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas de ave SG con verduras Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Pasta SG con tomate Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Ensalada de alubias SG Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros SG Filete de cerdo a la miel Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de ave (fideos SG) Pollo a la manzana SANDIA Pan blanco SG</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat SG Pollo plancha con guisantes salteados Helado de frutas natural SG (fruta congelada batida) Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de verduras Pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Pasta SG con queso SG y albahaca Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de patata y verdura TOSTA SG DE PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO Yogur Pan blanco SG</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 15 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella de magro y ajos tiernos Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de marisco (fideos SG) Jamon braseado en salsa al horno SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Pasta SG a la amatriciana (bacon SG) Merluza al horno Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres de la abuela (sin lentejas) Tortilla francesa con verduras YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco SG</p> 	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 FIN CURSO 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Paella valenciana Surtido variado SG Helado de frutas natural SG (fruta congelada batida) Pan blanco SG</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:

