

		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*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...



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:

