

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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



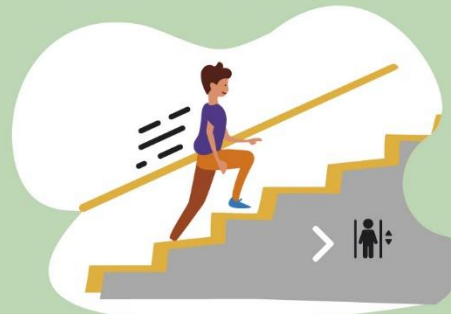
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:

