

		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</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 Tosta de york SL y tomate Fruta de temporada Pan blanco</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 SL con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Merluza en su jugo Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Ensalada de alubias SL Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 07 521,5Kcal - 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 de soja Pan blanco</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 Pollo a la manzana SANDIA Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arròs rossejat SL (sin morcilla) Pollo plancha con guisantes salteados Helado de fruta natural SL (fruta congelada batida) Pan blanco</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</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con aceite de oliva y orégano) Espaguetis ECO con albahaca (sin queso) Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 14 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Lentejas con verduras TOSTA DE PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO Yogur de soja Pan blanco</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</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 Jamon braseado en salsa al horno SL Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana (bacon SL) Merluza al horno Fruta de temporada Pan blanco</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 Tortilla francesa con verduras YOGURT DE SOJA CON TOPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/DIMECRES 21 FIN CURSO 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Paella valenciana Surtido variado SL Helado de fruta natural SL (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

Entidades colaboradoras:

