

		<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>LUNES/DILLUNS 11 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Pasta SG al gratén SG Merluza plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 12 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa con verduras temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros SG Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Arroz al horno SG con garbanzos ECO Pan SG tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 15 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado (fideos SG) Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 18 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col y zanahoria y manzana Pasta SG con pollo y verduras (sin salsa de soja) Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 19 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco Sopa de ave (fideos SG) Cocido completo con garbanzos ECO SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas PAELLA VALENCIANA Pescado a la plancha Yogur Pan blanco SG</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 21 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Guisado de patata y verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 22 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 25 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de tomate y mozzarella Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con queso SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 26 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos ECO INF. Jamoncito de pollo a la barbacoa SG Alitas de pollo a la barbacoa SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 27 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SG con salsa de champiñón (Sin harina, con maicena) Gallo San Pedro al limón Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 28 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta SG de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 29 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SG a la jardinera con guisante y zanahoria Fruta de temporada 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:

