

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>LUNES/DILLUNS 02</b><br/>642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g<br/>Sopa de ave<br/>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>            | <p><b>MARTES/DIMARTS 03</b><br/>725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g<br/><b>Espaguetis ECO</b> blancos con pollo<br/>Merluza plancha<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>   | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 04</b><br/>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g<br/>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)<br/><b>Tortilla francesa</b><br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>  | <p><b>JUEVES/DIJOUS 05</b><br/>588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g<br/>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)<br/>Pollo al horno<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>                      | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 06</b><br/>690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g<br/>Arroz blanco con pollo<br/>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p> |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 09</b><br/><br/><b>FESTIVO FESTIU</b></p>  | <p><b>MARTES/DIMARTS 10</b><br/>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g<br/><b>Macarrones ECO</b> blancos con pollo<br/>Merluza plancha<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>   | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 11</b><br/>738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g<br/>Crema de patata (solo patata)<br/>Lomo al horno<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>   | <p><b>JUEVES/DIJOUS 12</b><br/><br/><b>FESTIVO FESTIU</b></p>   | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 13</b><br/><br/><b>FESTIVO FESTIU</b></p>  |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 16</b><br/>759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g<br/>Espirales blancas con <b>atún</b><br/>Merluza plancha<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>                            | <p><b>MARTES/DIMARTS 17</b><br/>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g<br/>Crema de champiñones<br/>Pollo plancha<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>  | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 18</b><br/>691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g<br/>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)<br/>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>   | <p><b>JUEVES/DIJOUS 19</b><br/>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g<br/>Arroz blanco con atún<br/><b>Tortilla francesa</b><br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>                                    | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 20</b><br/>592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g<br/>Sopa de ave<br/>Lomo al horno<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>  |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 23</b><br/>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g<br/>Pasta blanca con atún<br/>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>  | <p><b>MARTES/DIMARTS 24</b><br/>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g<br/>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)<br/>Lenguadina plancha<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>                                      | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 25</b><br/>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g<br/>Crema de patata (solo patata)<br/>Pollo al horno<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>  | <p><b>JUEVES/DIJOUS 26</b><br/>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g<br/>Arroz blanco con pollo<br/>Hamburguesa de pollo sin alérgenos<br/>plancha con patatas<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p> | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 27</b><br/>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g<br/>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)<br/><b>Tortilla francesa</b><br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p>       |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 30</b><br/>760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g<br/>Sopa de <b>pescado</b><br/>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p> | <p><b>MARTES/DIMARTS 31</b><br/><b>MENÚ FAMILIA ADDAMS</b><br/><b>ESPAGUETIS MORTICIANOS EN SALSA DE CALAMAR:</b> espaguetis blancos con atún<br/><b>LA COSA:</b> pollo plancha con patatas<br/>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)<br/>Pan</p> | <p>*No se utilizarán estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos. *Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados, edulcorantes o cualquier otro aditivo que pueda contener fructosa.<br/>*No se añadirá azúcar a ninguno de los platos. *No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos.</p> |    |   |

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



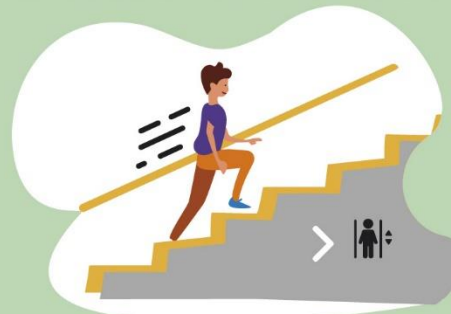
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

