



		<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Crema de champiñones Jamonicitos de pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Tallarines blancos con pollo Abadejo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Arroz blanco con pollo Pescado plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Sopa de ave Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla de patata casera Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Crema de patata (solo patata) Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Arroz blanco con pollo Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Sopa de ave Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Espirales blancas con atún Gallo San Pedro al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 16 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de atún y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Crema de champiñones Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Sopa de ave Pollo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Espaguetis ECO blancos con pollo Merluza plancha Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Sopa de ave Hamburguesa de pollo sin alérgenos plancha con patatas Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Macarrones ECO blancos con pollo Abadejo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Crema de patata (solo patata) Lomo al horno Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar) 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. *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...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍖
legumbres	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

