



	<p>PANES TRADICIONALES Del 22 al 26</p> 		<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>  
<p>LUNES/DILLUNS 08 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Lentejas ECO con verduras Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ECO a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Guiso de pollo, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga tomate y queso Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de pollo Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de legumbre y verduras con tostones Pollo a la miel con maíz Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella de verduras Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Muslito de pollo al ast con champiñones Fruta de temporada PAN PAYES</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Guiso de garbanzos ECO Pizza margarita Yogur PAN REDONDO</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas Pollo en salsa Fruta de temporada BARRA PICOS CANDEAL</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pasta con verduras Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Lengüadina con emulsión de mahonesa Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Pechuga empanada de pollo con verduras  YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS Pan integral</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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

