


	<p>PANES TRADICIONALES Del 22 al 26</p> 	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA</p>  	
<p>LUNES/DILLUNS 08 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Espaguetis ECO blancos con pollo Merluza a la plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Crema de patata (solo patata) Pollo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Arroz blanco con pollo Lomo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Sopa de ave Hamburguesa de pollo sin alérgenos a la plancha con patatas Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Macarrones ECO blancos con pollo Abadejo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Crema de patata y verduras Filete de aguja de cerdo Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Espirales blancos con atún Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Crema de patata y verduras Pollo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) PAN PAYES</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Arroz a blanco con pollo Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Pizza margarita Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) PAN REDONDO</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado a la plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Sopa de ave Magro en salsa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) BARRA PICOS CANDEAL</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Lenguadina a la plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Crema de patata (solo patata) Pechuga de pollo a la plancha YOGUR NATURAL (SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES) Pan blanco</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...



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:

