



	<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 Garbanzos ECO estofadas Tosta SG de queso SG y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta SG a la carbonara vegetal SG Merluza a la siciliana SG Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur Pan SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga tomate y queso SG Pasta SG con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan SG</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 SG Verduras en tempura SG Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero (pasta SG) Hamburguesa de ave SG a la plancha y patatas fritas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pasta SG con pisto de verduras Abadejo en salsa verde SG Fruta de temporada Pan SG</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 SG Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Yogur Pan SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana SG Nachos SG con salsa cheddar SG Fruta de temporada Pan SG</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 SG</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 SG Muslito de pollo al ast con champiñones Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda SG Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan SG</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 Tosta SG de tomate, queso SG y orégano Yogur Pan SG</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 SG con verduras Boquerón a la plancha Fruta de temporada Pan SG</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 (Pasta SG) Magro en salsa Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fideos a la cazuela (con fideos SG y longanizas de ave SG) Tosta SG de caballa y tomate Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Garbanzos ECO con verduras Lenguadina con emulsión de mahonesa Fruta de temporada Pan SG</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 SG Pechuga de pollo empanada casera SG con verduras YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS Pan SG</p> 		<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>

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:

