



	<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 estofadas SL Tosta de tomate y orégano (sin queso) 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 SL (sin leche ni queso, con bebida vegetal) Merluza a la siciliana SL 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 Postre de soja Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria baby 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 Verduras en tempura SL 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 puchero Hamburguesa de ave SL a la plancha y 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 Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz Postre de soja con frutas 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 valenciana Nachos SL con salsa de tomate 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 SL</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda SL 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 SL Tosta de tomate y orégano (sin queso) Postre de soja PAN REDONDO SL</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 SL con verduras Boquerón a la plancha 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 Magro en salsa SL Fruta de temporada BARRA PICOS CANDEAL SL</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 longanizas de ave SL) 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 Lenguadina a la plancha 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 de pollo a la plancha con verduras  POSTRE DE SOJA 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...



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:

