



| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | <p>*No se utilizarán estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos.</p> <p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados, edulcorantes o cualquier otro aditivo que pueda contener fructosa.</p> <p>*No se añadirá azúcar a ninguno de los platos.</p> <p>*No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 01 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz blanco Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 04 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Pasta con verduras Abadejo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 05 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g 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>MIÉRCOLES/DIMECRES 06 761,4Kcal - 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>JUEVES/DIJOUS 07 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz blanco con pollo Pescado plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 08 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Pasta blanca con atún Tortilla de calabacín Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 11 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Crema de patata Pechuga de pollo con verduras Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>MARTES/DIMARTS 12 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Guiso de pollo y patata Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 14 MENÚ ESPECIAL FALLAS ENSALADA ESPOLIN: Arroz blanco con pollo ADREZO DE BACALAO: Tosta de jamón serrano y aceite (sin tomate) TRO DE BAC: Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes)</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 15 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de ave Magro en salsa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 18 FESTIVO FESTIU</p> | <p>MARTES/DIMARTS 19 FESTIVO FESTIU</p> | <p>MIÉRCOLES/DIMECRES 20 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Crema de patata y verdura Tortilla francesa YOGURT ARTESANAL NATURAL Pan blanco</p> | <p>JUEVES/DIJOUS 21 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Pasta blanca con pollo Tosta de caballa y aceite Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>VIERNES/DIVENDRES 22 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Hervido de patata, aceite y sal Muslito de pollo al ast Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> |
| <p>LUNES/DILLUNS 25 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Macarrones ECO blancos con atún Merluza plancha Pan blanco Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes)</p> | <p>MARTES/DIMARTS 26 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Sopa de ave Tortilla de patata Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes) Pan blanco</p> | <p>MIÉRCOLES/DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO Arroz en blanco Lomo con patatas Yogur natural (sin azúcar ni edulcorantes)</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:

