



				<p>VIERNES/DIVENDRES 01 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz con tomate Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 04 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 05 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Lentejas ECO con verduras Vamos al mercado: Tosta SH de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 06 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de puchero (pasta SH) Hamburguesa de ave SH y patatas fritas Yogur – Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 07 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Nachos SH con salsa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 08 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fabada vegetal Pescado plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 11 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones SH Pechuga de pollo plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 12 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Guiso de pollo y patata Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal SH con verduras Pescado plancha Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 14 MENÚ ESPECIAL FALLAS ENSALADA ESPOLIN: lechuga, maíz, remolacha y zanahoria PAELLA VALENCIANA ADREZO DE BACALAO: Tosta de jamón serrano y tomate TRO DE BAC: Yogur natural con topping de fruta</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 15 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras frescas (pasta SH) Magro en salsa SH Fruta de temporada 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 Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de legumbre y verduras con tostones SH Lomo con berenjena salteada YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE FRUTAS Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 21 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fideos a la cazuela (pasta SH y longaniza de ave SH) Tosta de caballa y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 22 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones SH Muslito de pollo al ast con champiñones Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 25 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Pasta SH con boloñesa vegetal SH Merluza al horno con verduras de temporada Pan blanco Fruta de temporada</p>	<p>MARTES/DIMARTS 26 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 27 MENÚ PASCUERO Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SH con patatas fritas Yogur natural con topping de frutas</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...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

