

			<p><b>JUEVES/DIJOUS 01</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas de ave SH con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 00</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga, maíz y atún Potaje de <b>rape</b> <b>Tortilla</b> francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 05</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 06</b> 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><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 07</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Sopa de <b>pescado</b> (fideo SH) Tosta de embutido valenciano SH Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 08</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Arroz al horno SH con <b>garbanzos ECO</b> <b>Merluza</b> al graten SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 09</b> <b>MENÚ "UN CARNAVAL EN RÍO"</b> <b>ENSALADA BRASILEÑA:</b> lechuga y maíz <b>MACARRONES A LA BRASILERICA</b> (Pasta SH con salsa de tomate y jamón york SH) <b>RISSOLE:</b> Pechuga de pollo a la plancha con verduras <b>DULCE DE RÍO:</b> Postre sin alérgenos</p> 
<p><b>LUNES/DILLUNS 12</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g Ensalada de col, zanahoria y manzana Wok de pasta SH con pollo y <b>verduras</b> en salsa de soja <b>Abadejo</b> con muselina de alioli a graten SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 13</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz caldoso de <b>verduras</b> <b>Pescado</b> al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 14</b> 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g Ensalada de lechuga tomate, maíz y queso SH Sopa de ave (fideos SH) Cocido completo con garbanzos ECO SH Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 15</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g Ensalada de lechuga y espárragos Lentejas caseras SH Lomo en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 16</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro con cuscús Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 19</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SH con salsa de champiñones <b>Gallo San Pedro</b> al limón <b>QUESO SERVILLETA</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 20</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de ave con fideos SH y <b>garbanzos ECO</b> Jamoncito de pollo a la barbacoa SH Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 21</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Arròs amb fessols i naps Lomo en salsa de tomate <b>QUESO TRONCHON</b> Yogur Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 22</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta de <b>atún</b>, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 23</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria <b>QUESO FRESCO DE CABRA D.O. TIO</b> Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 26</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <b>Lentejas ECO</b> estofadas SH Tosta de queso SH y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 27</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana <b>Pasta SH</b> a la carbonara vegetal SH (queso rallado SH) <b>Merluza</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 28</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de magro, patata y <b>verdura</b> Lomo en salsa de tomate <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b> Pan blanco</p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 29</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga y queso SH <b>Garbanzos ECO</b> con <b>verduras frescas</b> SH Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN DE QUESOS SH</b></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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

