




	<p>*No se utilizarán estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos. *Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados, edulcorantes o cualquier otro aditivo que pueda contener fructosa. *No se añadirá azúcar a ninguno de los platos. *No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos.</p>		<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>  
<p>LUNES/DILLUNS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Espirales ECO blancos con pollo Merluza a la plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Arroz blanco con pollo Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOURS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tosta de atún y aceite de oliva (sin tomate) Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Crema de champiñones Pollo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Sopa de ave Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Espaguetis ECO blancos con pollo Merluza al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOURS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Sopa de ave Pollo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) YOGUR NATURAL (SIN AZÚCAR NI EDULCORAR) Pan</p> 
<p>LUNES/DILLUNS 22 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Crema de champiñones Pollo al horno Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECO blancos con aceite Abadejo a la plancha Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 JORNADA PICNIC "Fa temps d'esmorzaret" Bocadillo sin fructosa (Jamón serrano, queso y aceite de oliva) Patatas chips Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> 	<p>JUEVES/DIJOURS 25 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Arroz blanco con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate) Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Hervido de patata, aceite y sal (solo patata) Tortilla de patata Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Crema de champiñones con tostones Pechuga empanada de pollo casera Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Arroz blanco con atún Tortilla francesa Yogur natural (sin azúcar ni edulcorar) Pan</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	huevo carne
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

