


		<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. *No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos.</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 02 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Patatas al horno con verduras permitidas Pescado al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 03 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Sopa de verduras frescas permitidas Magro al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 06 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Fideos con verduras permitidas Tosta de caballa (sin tomate) Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Guiso de patatas con verduras permitidas Lenguadina con calabacín salteado Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Crema templada de calabacín y patata Muslito de pollo al ast con champiñones Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Arroz del senyoret SIN CONCENTRADOS Hamburguesa de ave sin alérgenos con verduras de temporada permitidas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Potaje de rape Tortilla francesa con calabacín salteado Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 13 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Crema de champiñones Jamoncito de pollo con calabacín Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Arroz con carne SIN CONCENTRADOS Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Macarrones ECO con atún Merluza al horno con verduras de temporada permitidas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p> JUEVES/DIJOUS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Hervido de patatas y calabacín con aceite de oliva Tortilla de patata Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Sopa de pescado Tosta de jamón serrano con aceite de oliva Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 20 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Tallarines con pollo y verduras permitidas Abadejo al horno con patatas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Arroz con pescado SIN CONCENTRADOS Bacalao al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g</p> <p>Sopa de ave Pollo al horno con verduras permitidas YOGURT NATURAL ARTESANAL CON TOPPING Pan blanco</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 23 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa con verduras permitidas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Crema de calabacín Pollo asado con cuscús Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 27 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Arroz con carne Tortilla con queso Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 28 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo con patatas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Crema de champiñones Hamburguesa de ave sin alérgenos con calabacín salteado Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 30 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Hervido de patatas con aceite de oliva Tosta de atún y champiñones SIN TOMATE Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31 JORNADA EMOJI PARTY</p>  <p>Destornillarse de risa (pasta espiral con atún) Happy combo (Pollo al horno con patatas fritas) Yogur natural, sin azúcar</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...



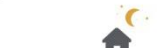
huevo



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

Entidades colaboradoras:

