

			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener CARNE</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	
<p>LUNES/DILLUNS 03 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas estofadas Chapatita de queso y orégano YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, maíz y queso Garbanzos con verduras frescas Pescado al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pasta con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Sopa de verduras Pescado a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella de verduras Nachos con salsa cheddar LECHE MERENGADA Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Lentejas con verduras Pescado a la miel con maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de verduras con tostones Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, zanahoria y queso Crema de legumbres Pizza margarita Helado Pan integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Tortilla espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</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:

