

NTRA SRA DEL CARMEN - ALDAIA -MENÚ SIN CARNE (SOLO POLLO) JUNIO / JUNY 2024

				
<p>LUNES/DILLUNS 03 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Guiso de pollo 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>MIERCOLES/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 Pollo 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 ave Hamburguesa de ave a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIERCOLES/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 valenciana (solo pollo) 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 Pollo 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 Pechuga empanada de pollo 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>MIERCOLES/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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

