

			<p>*No se utilizarán estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maiz 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. *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>LUNES/DILLUNS 03 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Pasta con champiñones Merluza en su jugo Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Sopa de ave Chapatita de queso y orégano YOGURT ARTESANAL NATURAL Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Hervido de patatas con aceite de oliva y sal Pollo al horno con calabacín salteado Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Arroz con huevo SIN TOMATE Lomo al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Pasta con pisto de verduras SIN TOMATE Abadejo al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Sopa de ave Hamburguesa de ave sin alérgenos a la plancha con patatas fritas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 12 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Crema de champiñones Tortilla de calabacín Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Arroz con pollo Tosta de jamón serrano y aceite de oliva LECHE MERENGADA (leche con canela y limón SIN AZÚCAR) Pan blanco</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Hervido de patatas con aceite de oliva y sal Filete de aguja de cerdo al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Crema de calabacín Pollo con verduras Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Arroz con pescado SIN TOMATE, SIN SOFRITO Pescado al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Crema de champiñones Tosta de jamón serrano con aceite de oliva Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Patatas al horno con verduras Tortilla espinacas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR 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...



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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

