

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

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

