

			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</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> <b>Tortilla</b> francesa 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 a la carbonara vegetal SL (bebida vegetal) <b>Merluza</b> a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 05</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Lentejas estofadas Chapatita de tomate y orégano <b>POSTRE DE SOJA 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 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 a la cubana Tortilla francesa 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 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 Hamburguesa de ave SL a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 12</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo Garbanzos estofados <b>Tortilla de calabacín</b> Postre de soja <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 SL con salsa de tomate y orégano <b>LECHE MERENGADA (con bebida vegetal)</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>MIÉRCOLES/DIMECRES 19</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de tomate, zanahoria Crema de legumbres Tosta de york SL y tomate Helado de frutas SL <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> <b>Tortilla</b> espinacas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p style="text-align: center;"><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...



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

