

NTRA SRA DEL CARMEN - MENÚ SIN CARNE (SOLO POLLO) SEPTIEMBRE / SETEMBRE 2024

<p>LUNES / DILLUNS 09 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones al gratén Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga remolacha y queso Garbanzos con verduras Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga zanahoria y espárragos Hervido valenciano Hamburguesa de pollo a la plancha con queso Yogur Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada de col y zanahoria Crema de zanahoria con tostones caseros Pollo a la miel con maíz Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maíz y huevo Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tortilla de patata con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Tosta de atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones caseros Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de lechuga remolacha y queso Guiso de garbanzos Pizza margarita Yogur Pan integral</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Boquerón rebozado Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Sopa de ave con fideos Pollo en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada de lechuga tomate, queso y orégano Crema de verduras de temporada con tostones caseros Tosta de atún, tomate y queso con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>				
		<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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:

