

<p>LUNES / DILLUNS 09 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Pasta con champiñones SIN TOMATE Pescado en su jugo Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Hervido de patata y calabacín con aceite de oliva Chapatita de queso y orégano Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con calabacín Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 12 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Crema de champiñones Pollo al horno con patatas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g</p> <p>Arroz con huevo Merluza en su jugo con calabacín Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Hervido de patata y calabacín con aceite de oliva Hamburguesa de pollo sin alérgenos a la plancha con queso Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con champiñones y calabacín SIN TOMATE Abadejo al horno con patatas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Crema de calabacín Filete de aguja de cerdo con champiñones Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 19 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Sopa de ave con pasta Tortilla de patata con calabacín Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g</p> <p>Arroz con carne Tosta de atún y queso Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Crema de champiñones Jamoncito de pollo al horno con calabacín Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Arroz con pescado (sin sofrito) Tortilla francesa con jamón serrano Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Hervido de patata y calabacín con aceite de oliva Tosta de atún y queso Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 26 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Patatas con verduras Pescado al horno Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Sopa de ave con fideos Magro al horno con patatas Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g</p> <p>Crema de calabacín Tosta de jamón serrano y queso con zanahoria salteada Yogur NATURAL, SIN AZUCARAR Pan blanco</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>*No se utilizarán estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos.</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:

