

			<p>JUEVES/DIJOUS 01 ¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga MANZANA ESPERIEGA y maíz Paella valenciana Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco SG</p> 	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos Jamon braseado en salsa al horno SG Yogur Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Pasta SG napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a la cubana Pechuga de pollo plancha Yogur Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Sopa de ave (fideos SG) Tortilla de patata con jamon york SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Pasta SG con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros SG Pollo al ast YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MELOCOTÓN Pan blanco SG</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 15 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos SG de hummus de garrofón SG (sin cilantro) y toque de pimentón Arroz al horno SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada lechuga, zanahoria Sopa de ave (fideos SG) Hamburguesa de ave SG la plancha con patatas fritas Yogur Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, y manzana Crema de calabaza Filete de lomo asado en salsa SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de verduras con fideos SG Abadejo al horno Yogur Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 “UNA COMIDA DE ESTRELLAS NAVIDEÑAS” ARRÒS AMB PILOTES DE NADAL SG SURTIDO SALADO SIN ALERGENOS SG POSTRE ESPECIAL SIN ALERGENOS SG</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...



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:

