




	<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>		<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA FRUTERIA</p>  
<p>LUNES/DILLUNS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SH napolitana Pescado al horno Yogur Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Arròs amb fesols i naps SH Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga tomate, y aceitunas Hervido valenciano de judía verde Tosta de atún, tomate y aceituna Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga, maíz y atún Crema de coliflor al curry Hamburguesa de ave SH a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ECO con verduras Tosta de queso SH y orégano Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga y manzana Pasta SH a la carbonara vegetal SH (queso rallado SH) Merluza a la siciliana Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Guiso de magro, patata y verdura Lomo a la plancha con verduras frescas  YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga, zanahoria y queso SH Garbanzos ECO con verduras frescas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Arroz a la cubana (sin huevo) Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga y maíz Crema de legumbre y verduras Hamburguesa de ave SH a la plancha y patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pasta SH con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Paella valenciana Nachos SH con salsa cheddar SH Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 JORNADA PICNIC “Fa temps d’esmorzaret”  Bocadillo SH al gusto A elección de los alumnos por votación Patatas chips Postre sin alérgeno</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fabada vegetal Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda SH Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco</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:

