

		<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>LUNES/DILLUNS 09 621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Arroz a la cubana Pechuga de pollo plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 10 653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, aceitunas y maíz) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 11 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de puchero Pollo asado a la manzana Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 12 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada lechuga, zanahoria Crema de calabaza con tostones caseros Ragout de cerdo en salsa jardinera Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 13 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 16 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga y manzana Crema de puerro y pera Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) FIDEUS A LA CASSOLA Lomo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 18 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECO con calabaza y toque de canela Milhojas de mozzarella Yogurt Pan blanco</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Paella valenciana Tortilla de habas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 20 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Sopa de puchero de garbanzos Jamon braseado en salsa al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 23 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres de la abuela Tortilla francesa con york Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 24 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 25 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Pollo asado al curry YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan blanco</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 26 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Nachos con salsa casera de remolacha Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 27 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga y huevo Lentejas ECO con verduras Tosta gratinada de champiñones, york y bechamel Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con pisto de verduras Pechuga de pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco</p> 	<p>MARTES/DIMARTS 31 LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga y manzana ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y QUESO BLUE Tortilla de patata 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...



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:

