


<p>LUNES/DILLUNS 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p>	<p>MARTES/DIMARTS 02 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)</p> <p>Macarrones blancos con atún</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 03 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Tallarines blancos con pollo</p> <p>Gallo San Pedro al horno</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Tosta de jamón serrano y aceite de oliva (sin tomate)</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Crema de patata (solo patata)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Espaguetis blancos con atún</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Jurel al horno</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Palometa plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Macarrones blancos con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Merluza plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Crema de patata (solo patata)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Merluza plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g</p> <p>Coditos blancos con pollo</p> <p>Merluza plancha</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g</p> <p>Hervido de patata, aceite y sal (solo patata)</p> <p>Tortilla francesa con atún</p> <p>Yogurt natural (sin azúcar ni edulcorar)</p> <p>Pan</p>	<p>DERIVACIÓN</p> <p>SIN FRUCTOSA</p>	<p>*No se utilizaran estos vegetales: Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos. *Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados, edulcorantes o cualquier otro aditivo que pueda contener fructosa.</p> <p>*No se añadirá azúcar a ninguno de los platos.</p> <p>*No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos.</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



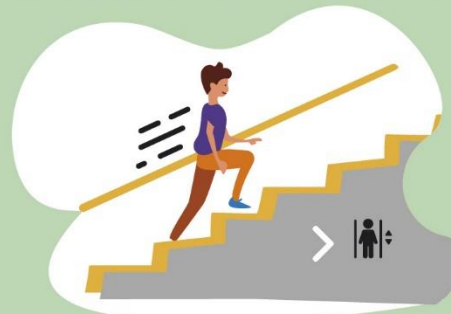
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

