

<p>LUNES 02 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Crema de zanahoria Boquerones en tempura</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 03 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p> Espaguetis ECO a la carbonara de salmón Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 04 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p>Sopa de ave Cabeza de lomo en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 05 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 06 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva</p> <p> Crema de alubias y verduras de temporada Merluza en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 09 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino</p> <p> Lentejas ECO con verduras de temporada Tortilla de patata </p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 10 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Canelones gratinados Albóndigas de bacalao</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 11 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz</p> <p>Crema de calabacín Pollo al horno con tomatitos al horno</p> <p>Batido casero (macedonia de temporada con leche) Pan blanco</p>	<p>JUEVES 12 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</p> <p>Arroz tres delicias Figuritas de pescado</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 13 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz </p> <p>Sopa de estrellitas con garbanzos Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 16 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana</p> <p>Coditos napolitana Calamares a la andaluza caseros</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 17 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate</p> <p>Crema de alubias Tortilla con atún </p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 18 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Ensalada de patata con tomate, atún y huevo cocido Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta del temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES 19 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco</p> <p> Milhojas de mozzarella Paella valenciana</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 20 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz</p> <p> Sopa de pescado con fideos Lomo con tomate frito</p> <p>Helado Pan blanco</p>
<p>LUNES 23 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate</p> <p> Macarrones ECO boloñesa Tortilla francesa con champiñones salteados </p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 24 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano</p> <p> Potaje de garbanzos ECO Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 25 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p> Puré de patata Muslito de pollo al ast</p> <p>Yogur Pan blanco</p>	<p>JUEVES 26 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano </p> <p> Nachos con hummus casero Paella marinera</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES 27 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria </p> <p> Lentejas estofadas Jurel con salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES 30 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</p> <p> Panaché de quesos Fideuà</p> <p>Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES 31 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema de legumbres ECO Cabeza de lomo con salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>			

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



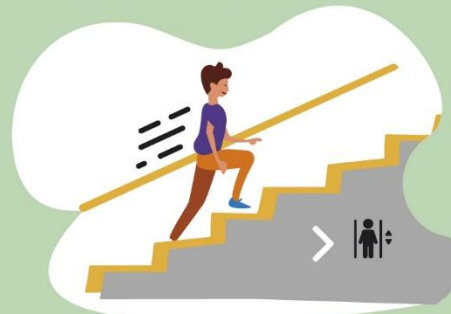
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

