

		<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</u> 476,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:17,4g - HC:59,0g Triturado de pasta, verduras y pescado Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de lentejas, verduras y pollo Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 02</u> 413,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:12,2g - HC:59,2g Triturado de arroz, verduras y huevo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y pescado Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 03</u> 382,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:5,6g - HC:58,5g Triturado de garbanzos, verduras y merluza Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y huevo Zumo de fruta natural</i></p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 06</u> 396,2Kcal - Prot:12,9g - Lip:15,4g - HC:47,2g Triturado de patata, verduras y ternera Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 07</u> 478,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:15,4g - HC:64,7g Triturado de pasta, verduras y pescado Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y ave Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</u> 364,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:41,5g Triturado de patata, verduras y pollo Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de alubias, verduras y pescado azul Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 09</u> 384,4Kcal - Prot:12,6g - Lip:9,1g - HC:59,2g Triturado de arroz, verduras y pavo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 10</u> 376,3Kcal - Prot:19,9g - Lip:4,6g - HC:58,2g Triturado de lentejas, verduras y salmón Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y pollo Zumo de fruta natural</i></p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 13</u> 298,3Kcal - Prot:13,9g - Lip:4,1g - HC:47,2g Triturado de patata, verduras y pescado Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de lentejas, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 14</u> 478,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:15,4g - HC:64,7g Triturado de pasta, verduras y carne Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y pescado azul Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</u> 353,8Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,8g - HC:41,5g Triturado de patata, verduras y lomo Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y pavo Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 16</u> 413,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:12,2g - HC:59,2g Triturado de arroz, verduras y huevo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y pollo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>VIERNES/DIVENDRES 17</u> 382,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:5,6g - HC:58,5g Triturado de legumbres, verduras y pescado Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y huevo Zumo de fruta natural</i></p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 20</u> 364,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:12,1g - HC:47,2g Triturado de patata, verduras y huevo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de lentejas, verduras y pescado azul Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 21</u> 478,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:15,4g - HC:64,7g Triturado de pasta, verduras y carne Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y huevo Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</u> 305,4Kcal - Prot:16,2g - Lip:6,1g - HC:43,7g Triturado de patata, verduras y salmón Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y pollo Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 23</u> 413,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:12,2g - HC:59,2g Triturado de arroz, verduras y huevo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de pasta, verduras y pescado Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p style="text-align: center;">SAN JUAN</p>
<p><u>LUNES/DILLUNS 27</u> 298,3Kcal - Prot:13,9g - Lip:4,1g - HC:47,2g Triturado de patata, verduras y salmón Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de garbanzos, verduras y pollo Lácteo líquido (sin grumos)</i></p>	<p><u>MARTES/DIMARTS 28</u> 364,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:12,1g - HC:47,2g Triturado de pasta, verduras y huevo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de arroz, verduras y pescado azul Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</u> 364,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:41,5g Triturado de patata, verduras y pollo Lácteo líquido (sin grumos)</p> <p><i>CENA: Triturado de alubias, verduras y huevo Zumo de fruta natural</i></p>	<p><u>JUEVES/DIJOUS 30</u> 384,4Kcal - Prot:12,6g - Lip:9,1g - HC:59,2g Triturado de arroz, verduras y pavo Zumo de fruta natural</p> <p><i>CENA: Triturado de patata, verduras y huevo Lácteo líquido (sin grumos)</i></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...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

