

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



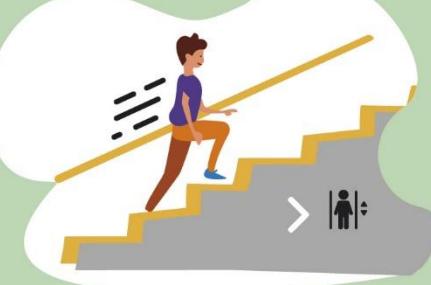
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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		huevo
			carne
			verdura
			huevo

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



COLEGIO SAN JAIME APOSTOL

- Menú SIN GLUTEN -

FEBRERO / 2024



LUNES / DILLUNS 05
 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
 Ensalada variada
 Arroz al horno SG con garbanzos ECO
 Pavo y queso
 Postre variado
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 06
 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
 Ensalada variada
 GARBANZOS a la mediterránea
 Tortilla de patata
 Postre variado
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 07
 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
 Ensalada variada
 PASTA SG con salsa bolonesa
 Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
 Postre variado
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 01
 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
 Ensalada variada
 Arroz con salsa de tomate a la provenzal
 Tortilla francesa
 Postre variado
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 02
 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
 Ensalada variada
 Hervido valenciano
 Longanizas DE AVE SG con verduras de temporada
 Postre variado
 Pan SG

LUNES / DILLUNS 12
 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
 Ensalada variada
 Wok de PASTA SG con pollo y verduras en salsa de soja
 Hamburguesa de verduras y queso
 Postre variado
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 13
 665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
 Ensalada variada
 Sopa de cocido PASTA SG
 Lomo de cerdo con patatas fritas
 Postre variado
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 14
 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
MIERCOLES DE CENIZA
 Ensalada variada
 Arroz de verduras
 PESCADO EN TEMPURA CASERA SG
 Postre variado
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 08
 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
 Ensalada variada
 Crema de boniato con tostones caseros SG
 Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
 Postre variado
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 9
 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
DIA MUNDIAL DE LA PIZZA
 Ensalada variada
 Sopa de pescado PASTA SG
Pizza casera SG
 Postre variado
 Pan SG



LUNES / DILLUNS 19
 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
 Ensalada variada
 Arròs amb fesols i naps SG
 Gallo de San Pedro en salsa americana
 Postre variado
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 20
 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
 Ensalada variada
 Sopa de fideos SG con garbanzos Ecológicos
 Hamburguesa de ave SG en salsa
 Postre variado
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 21
 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECO con arroz
 Pollo rebozado casero SG
 Postre variado
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 15
 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
 Ensalada variada
 Crema de calabacín
 Taco SG de pollo y verduras
 Postre variado
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 16
 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
 Ensalada variada
 Alubias con verduras
 Tortilla de patata
 Postre variado
 Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 23
 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
 Ensalada variada
 Hervido valenciano de judía verde
 TOSTA SG de atún, tomate y aceituna
 Postre variado
 Pan SG

LUNES / DILLUNS 26
 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
 Ensalada variada
 PASTA SG a la carbonara SG
 Pescado en tempura casera SG
 Postre variado
 Pan SG

MARTES / DIMARTS 27
 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECOLÓGICAS estofadas
 Tosta SG DE JAMON
 Postre variado
 Pan SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 28
 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
 Ensalada variada
 Guiso de magro, patata y verdura
 Merluza a la siciliana
 Postre variado
 Pan SG

JUEVES / DIJOUS 29
 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
 Ensalada variada
 Garbanzos ECO con verduras
 Pollo al ajillo con zanahoria baby
 Postre variado
 Pan SG

DEGUSTACIÓN DE QUESOS/ DEGUSTACIÓ DE FORMATGE