




<p>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS: MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p>	<p>3 de diciembre Día Internacional de las Personas con Discapacidad</p> <p>Entre todas cocinamos un mundo más accesible y sostenible</p> <p>¿Y tú, como te imaginas la inclusión?</p> <p>serunion@</p>	<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Croquetas de jamón Croquetes de pernil Fruta-Fruita</p> <p>751,7Kcal - Prot:29,3g Lip:18,9g -HC:109,0g AGS:4,1g Azúcares:26,4g - Sal:6,4g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita</p> <p>669,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g -HC:100,2g AGS:7,2g - Azúcares:16,1g - Sal:5,4g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Ensalada-Amanida Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita</p> <p>592,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,1g - HC:93,0g AGS:2,5g - Azúcares:24,0g - Sal:8,5g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta-Fruita</p> <p>687,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,0g - HC:96,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:5,1g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Pasta con verduras Pasta amb verdures Skipper de bacalao Skipper de bacallà Fruta-Fruita</p> <p>642,6Kcal - Prot:28,1g - Lip:13,8g - HC:98,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:3,8g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita</p> <p>649,9Kcal - Prot:39,5g - Lip:20,9g - HC:73,3g AGS:5,0g - Azúcares:16,8g - Sal:6,4g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Espirales napolitana Espirals napolitana Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Lácteo-Lacti</p> <p>794,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:20,3g - HC:111,9g AGS:7,1g - Azúcares:22,9g - Sal:4,3g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Cordon bleu al horno Cordon bleu al forn Fruta-Fruita</p> <p>847,9Kcal - Prot:46,5g - Lip:17,7g - HC:122,4g AGS:6,7g - Azúcares:24,0g - Sal:6,5g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Ensalada-Amanida Arroz rosechat Arròs rosechat Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita</p> <p>664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,9g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Ensalada-Amanida Crema parmentier Crema parmentier Salmón en salsa holandesa con zanahoria parisina Salmó en salsa holandesa amb carlota parisenca Fruta-Fruita</p> <p>863,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,8g - HC:146,6g AGS:6,0g - Azúcares:22,9g - Sal:6,3g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Fideuà de marisco Fideuà de marisc Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita</p> <p>488,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:10,2g - HC:72,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,6g - Sal:7,2g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Ensalada-Amanida Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita</p> <p>712,7Kcal - Prot:42,2g - Lip:22,4g HC:82,6g AGS:6,2g - Azúcares:24,6g -313- Sal:6,8g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita</p> <p>814,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,1g - HC:121,2g AGS:3,2g - Azúcares:19,3g -Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 MENU ESPECIAL NAVIDAD: Una comida de estrellas navideñas Ensalada-Amanida Entremeses navideños Arroz con tomate y huevo Profiteroles</p> <p>655,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:16,6g HC:104,9g AGS:3,2g - Azúcares:16,8g -Sal:6,0g</p>	<p>QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA! Este mes tendremos cata de MANZANA ESPERIEGA del Rincón de Ademuz</p>

RICO EN FIBRA

DICIEMBRE-DESEMBRE 2022


<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Coliflor salteada Coliflor saltada Contramuslo de pollo al horno Contrauixa de pollastre al forn Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 751,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:18,9g HC:109,0g AGS:4,1g - Azúcares:26,4g - Sal:6,4g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla francesa Truita francesa Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 669,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g - HC:100,2g AGS:7,2g - Azúcares:16,1g-Sal:5,4g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 592,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,1g - HC:93,0g AGS:2,5g - Azúcares:24,0g - Sal:8,5g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Judías verdes salteadas Fesols tendres saltades Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 687,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,0g - HC:96,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:5,1g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Lenguadina en su jugo Lenguadina al seu suc Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 642,6Kcal - Prot:28,1g - Lip:13,8g - HC:98,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:3,8g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla francesa Truita francesa Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 649,9Kcal - Prot:39,5g - Lip:20,9g - HC:73,3g AGS:5,0g - Azúcares:16,8g - Sal:6,4g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Menestra de verduras Menestra de verdures Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 794,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:20,3g - HC:111,9g AGS:7,1g - Azúcares:22,9g - Sal:4,3g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Cordon bleu de pavo Cordon bleu de titot Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 847,9Kcal - Prot:46,5g - Lip:17,7g - HC:122,4g AGS:6,7g - Azúcares:24,0g - Sal:6,5g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Judías verdes salteadas Fesols tendres saltades Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 664,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:95,8g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,9g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema parmentier Crema parmentier Salmón en salsa holandesa con zanahoria parisina Salmó en salsa holandesa amb carlota parisena Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 863,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,8g - HC:146,6g AGS:6,0g - Azúcares:22,9g - Sal:6,3g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Guisantes salteados con cebolla Pésols saltats amb ceba Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 488,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:10,2g - HC:72,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,6g - Sal:7,2g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Ensalada-Amanida Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española Mandonguilles de vedella en salsa espanyola Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 849,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:33,0g - HC:94,7g AGS:9,1g - Azúcares:26,7g - Sal:10,6g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 655,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:16,2g - HC:104,9g AGS:3,2g - Azúcares:16,8g - Sal:6,0g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Salteado de ajetes y champiñón Saltat d'allis i xampinyó Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsa saltada Fruta (no manzana ni plátano) Fruita (no poma ni plàtan) 712,7Kcal - Prot:42,2g - Lip:22,4g HC:82,6g AGS:6,2g - Azúcares:24,6g- Sal:6,8g</p>	


<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Arroz a banda Arròs a banda Contramuslo de pollo al horno Contraçuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 595,6Kcal - Prot:17,3g - Lip:17,4g - HC:87,6g AGS:3,7g - Azúcares:20,7g - Sal:3,9g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 693,6Kcal - Prot:41,1g - Lip:16,6g - HC:93,0g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:7,1g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín Crema de carabasseta Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 424,9Kcal - Prot:17,8g - Lip:6,9g - HC:70,3g AGS:1,6g - Azúcares:21,3g - Sal:7,1g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 558,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:71,3g AGS:2,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,5g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Crema de patata Crema de creïlla Lengüadina en su jugo Llengüadina al seu suc Fruta-Fruita 571,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:10,6g - HC:89,7g AGS:1,7g - Azúcares:19,6g - Sal:4,6g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Patatas estofadas con zanahoria Creïlles estofades amb carlota Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 600,1Kcal - Prot:35,9g - Lip:18,3g - HC:70,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,2g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Lácteo-Lacti 754,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:38,1g - HC:73,1g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:3,8g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Crema de patata Crema de creïlla Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 613,6Kcal - Prot:28,7g - Lip:11,1g - HC:96,5g AGS:1,8g - Azúcares:19,4g - Sal:5,4g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Arroz con verduras Arròs amb verdures Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 648,7Kcal - Prot:18,2g - Lip:21,0g - HC:93,0g AGS:2,9g - Azúcares:19,7g - Sal:5,4g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema parmentier Crema parmentier Salmón en salsa holandesa con zanahoria parisina Salmó en salsa holandesa amb carlota parisena Fruta-Fruita 673,0Kcal - Prot:17,5g - Lip:13,4g - HC:125,2g AGS:1,6g - Azúcares:19,8g - Sal:4,8g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Fideuà de marisco Fideuà de marisc Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Crema de zanahoria Crema de carlota Filete de ternera al horno con patatas Filet de vedella al forn amb creïlles Fruta-Fruita 481,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:16,6g - HC:57,0g AGS:4,0g - Azúcares:22,4g - Sal:5,8g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada(sin soja)-Amanida(sense soja) Patatas estofadas con zanahoria Creïlles estofades amb carlota Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 573,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,5g - HC:95,0g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:6,3g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Arroz blanco (sin ajo) Arròs blanc (sense all) Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsà saltada Yogur de sabor Iogurt de sabor 596,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,1g - HC:79,5g AGS:4,7g - Azúcares:29,3g - Sal:8,1g</p>	


<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Contramuslo de pollo al horno Contraçuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 672,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,7g - HC:90,7g AGS:2,9g - Azúcares:17,7g - Sal:5,3g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 693,6Kcal - Prot:41,1g - Lip:16,6g - HC:93,0g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:7,1g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín Crema de carabasseta Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 527,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g - HC:63,7g AGS:3,9g - Azúcares:21,7g - Sal:4,4g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 665,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,2g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:5,4g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Lenguadina en su jugo Llengüadina al seu suc Fruta-Fruita 662,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,9g - HC:94,4g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,9g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Patatas estofadas con zanahoria Creïlles estofades amb carlota Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Pasta con tomate (SG ni huevo) Pasta amb tomaca (SG ni ou) Escalope de pollo en pepitoria Escalope de pollastre en pepitoria Yogur de soja-logurt de soja 623,6Kcal - Prot:24,9g - Lip:35,0g - HC:49,8g AGS:1,5g - Azúcares:15,5g - Sal:4,8g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 624,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:12,1g - HC:97,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:5,9g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Arroz con verduras Arròs amb verdures Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema parmentier Crema parmentier Salmón en su jugo con zanahoria parisina Salmó al seu suc amb carlota parisina Fruta-Fruita 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Pasta con tomate (SG ni huevo) Pasta amb tomaca (SG ni ou) Filete de pavo a la naranja Filet de titot a la taronja Fruta-Fruita 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Crema de zanahoria Crema de carlota Fogonero al horno con patatas Fogoner al forn amb creïlles Fruta-Fruita 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 582,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,9g - HC:75,2g AGS:3,4g - Azúcares:23,6g - Sal:8,0g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsà saltada Yogur de soja-logurt de soja 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g</p>	

SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

DICIEMBRE-DESEMBRE 2022


<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Contramuslo de pollo al horno Contraçuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 657,3Kcal - Prot:41,0g - Lip:16,4g - HC:81,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,4g - Sal:3,9g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Filete de magro al horno Filet de magre al forn Fruta-Fruita 615,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:6,8g - Azúcares:16,8g - Sal:5,6g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín Crema de carabasseta Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 538,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,0g - HC:79,7g AGS:2,6g - Azúcares:26,2g - Sal:7,3g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Filete de magro al horno Filet de magre al forn Fruta-Fruita 642,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:19,2g - HC:76,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,3g - Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Lenguadina en su jugo Lenguadina al su suc Fruta-Fruita 577,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:16,2g - HC:82,0g AGS:4,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,5g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Cinta de lomo al horno Cinta de llomello al forn Fruta-Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Pasta (SG ni huevo) con tomate Pasta(SG ni ou) amb tomaca Escalope de pollo asado Escalopa de pollastre rostít Lácteo-Lacti 754,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:38,1g - HC:73,1g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:3,8g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 521,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,1g - HC:78,0g AGS:2,1g - Azúcares:17,2g - Sal:2,8g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Arroz con verduras Arròs amb verdures Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 766,4Kcal - Prot:57,6g - Lip:23,2g - HC:76,1g AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:4,4g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema parmentier Crema parmentier Salmón en su jugo con zanahoria parisina Salmó al seu suc amb carlota parisenca Fruta-Fruita 792,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,0g - HC:140,1g AGS:4,4g - Azúcares:22,0g - Sal:6,3g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Pasta (SG ni huevo) con tomate Pasta(SG ni ou) amb tomaca Filete de pavo a la naranja Filet de titot a la taronja Fruta-Fruita 430,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:6,9g - HC:68,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,2g - Sal:3,6g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostít a la llima Fruta-Fruita 792,1Kcal - Prot:52,4g - Lip:22,0g - HC:94,1g AGS:6,5g - Azúcares:17,2g - Sal:6,0g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Filete de magro al horno con maíz salteado Filet de magre al forn amb dacsa saltada Yogur blanco azucarado logurt blanc amb sucre 589,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:16,0g - HC:78,6g AGS:4,6g - Azúcares:27,7g - Sal:8,0g</p>	

<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Arroz a banda Arròs a banda Contramuslo de pollo al horno Contraçuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g AGS:3,6g - Azúcares:21,9g - Sal:5,4g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 615,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:6,8g - Azúcares:16,8g - Sal:5,6g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín Crema de carabasseta Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 538,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,0g - HC:79,7g AGS:2,6g - Azúcares:26,2g - Sal:7,3g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta-Fruita 665,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,2g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:5,4g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Lenguadina en su jugo Llengüadina al seu suc Fruta-Fruita 577,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:16,2g - HC:82,0g AGS:4,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,5g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Patatas estofadas con zanahoria Creïlles estofades amb carlota Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Pasta con tomate (SG ni huevo) Pasta amb tomaca (SG ni ou) Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Lácteo Lacti 603,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:32,9g - HC:52,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,9g - Sal:4,8g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 521,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,1g - HC:78,0g AGS:2,1g - Azúcares:17,2g - Sal:2,8g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Arroz con verduras Arròs amb verdures Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema parmentier Crema parmentier Salmón en su jugo con zanahoria parisina Salmó al seu suc amb carlota parisina Fruta-Fruita 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Pasta con tomate (SG ni huevo) Pasta amb tomaca (SG ni ou) Filete de pavo a la naranja Filet de titot a la taronja Fruta-Fruita 430,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:6,9g - HC:68,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,2g - Sal:3,6g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsà saltada Yogur de sabor Iogurt de sabor 597,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:16,0g - HC:80,2g AGS:4,7g - Azúcares:29,1g - Sal:8,1g</p>	

<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Contramuslo de pollo al horno Contracuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g AGS:3,6g - Azúcares:21,9g - Sal:3,9g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 702,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:17,6g - HC:108,8g AGS:7,3g - Azúcares:20,4g Sal:6,1g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín Crema de carabasseta Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 487,4Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,8g - HC:75,9g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:6,9g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa Truita francesa Fruta-Fruita 665,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,2g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:5,4g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Pechuga de pavo al horno Pit de tito al forn Fruta-Fruita 651,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,0g - HC:97,4g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:5,3g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Espirales con tomate Espirals amb tomaca Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Yogur de soja-logurt de soja 601,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:30,7g - HC:67,4g AGS:14,0g - Azúcares:21,7g - Sal:3,3g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 700,4Kcal - Prot:38,3g - Lip:16,3g - HC:96,9g AGS:4,3g - Azúcares:19,5g - Sal:5,2g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Arroz con verduras Arròs amb verdures Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 550,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,0g - HC:79,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,7g - Sal:3,5g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema de zanahoria Crema de carlota Tortilla de patata con zanahoria parisina Truita de creïlla amb carlota parisenca Fruta-Fruita 829,2Kcal - Prot:55,7g - Lip:16,1g - HC:113,1g AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:7,1g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Fideuá de verduras Fideuà de verdures Filete de pavo a la naranja Filet de titot a la taronja Fruta-Fruita 570,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,7g - HC:72,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,5g - Sal:3,8g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Crema de zanahoria Crema de carlota Salchichas de pollo con patatas Salsitxa de pollastre amb creïlles Fruta-Fruita 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsà saltada Yogur de soja-logurt de soja 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:8,1g</p>	

SIN PESCADO NI MARISCO

DICIEMBRE-DESEMBRE 2022

<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA UVA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PUEDES SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 01 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Contramuslo de pollo al horno Contraçuixa de pollastre al forn Fruta-Fruita 689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g AGS:3,6g - Azúcares:21,9g - Sal:3,9g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 02 Ensalada-Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta-Fruita 702,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:17,6g - HC:108,8g AGS:7,3g - Azúcares:20,4g - Sal:6,1g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 05 Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita 487,4Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,8g - HC:75,9g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:6,9g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 07 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta-Fruita 665,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,2g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:5,4g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 09 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Pechuga de pavo al horno Pit de titot al forn Fruta-Fruita 651,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,0g - HC:97,4g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:5,3g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Espirales napolitana con queso Espirals napolitana amb formatge Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Lácteo-Lacti 601,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:30,7g - HC:67,4g AGS:14,0g - Azúcares:21,7g - Sal:3,3g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Filete de pavo al horno Filet de titot al forn Fruta-Fruita 700,4Kcal - Prot:38,3g - Lip:16,3g - HC:96,9g AGS:4,3g - Azúcares:19,5g - Sal:5,2g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Arroz rosechat Arròs rosechat Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Fruta-Fruita 550,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,0g - HC:79,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,7g - Sal:3,5g</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Crema parmentier Crema parmentier Tortilla de patata con zanahoria parisina Truita de creïlla amb carlota parisina Fruta-Fruita 829,2Kcal - Prot:55,7g - Lip:16,1g - HC:113,1g AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:7,1g</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Fideuà de verduras Fideuà de verdures Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita 570,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,7g - HC:72,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,5g - Sal:3,8g</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsa saltada Yogur Iogurt 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:8,1g</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 >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

