serunion educa

CrEa la TevaRutiNa SaludableEn FamiLia

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT

MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA

RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA

SEGUEIX UNA DIETA SANA

CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT

SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES

FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT

APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura o pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn o peix
peix	ou o carn
llegums	verdura o ou

POSTRES

fruita o lacti

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · seat · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

LA BARONIA

- Menú Basal -

NOVIEMBRE / NOVEMBRE 2022

serunion educa

	MARTES / DIMARTS 01 *FESTIVO* *FESTIU*	**MIÉRCOLES / DIMECRES 02** *579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g* Ensalada de la comarca (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano)-Amanida de la comarca (enciam amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga) Lentejas ECO con verduras Llentilles ECO amb verdures Buñuelos de brandada de bacalao al horno Bunyols de brandada de bacallà al forn Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 03** *600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g* Ensalada completa Amanida completa ***Paella Valenciana*** Tortilla francesa con quesito Truita francesa amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 04** *890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g* Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Amanida d'enciam, ceba i olives Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideus amb cigrons ECO Torta de embutido valenciano Torta d'embutit valencià Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 07 *641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g* Ensalada de lechuga y aceitunas Amanida d'enciam i olives Espirales ECO con caballa y tomate Espirals ECO amb cavalla i tomata Figuritas de pescado Figuretes de peix Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 08** *603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g* Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha Amanida d'enciam, ceba i remolatxa Sopa de pescado Sopa de peix Jamoncitos de pollo con patatas en salsa de naranja Pernilets de pollastre amb creïlles en salsa de taronja Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 09** *812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g* Ensalada de l'horta (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha)-Amanida de l'horta (enciam, carlota, ceba i remolatxa) ***Empedrat*** Merluza en su jugo Lluç en el seu suc Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 10** LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFIRENDS POR EL PLANETA Ensalada de col y zanahoria Amanida de col i carlota TACO DE VERDURAS SUPERFOOD Tortilla de patata Truita de creïlla Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 11** *602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g* Ensalada de lechuga, cebolla y huevo Amanida d'enciam, ceba i ou Hervido valenciano Bullit valencià Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Mandonguilles a la jardinera de pésols i carlota Natillas-Natilles Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 14 *DIA MUNDIAL DE LA DIABETES* *"IGUALANDO LA DIEFERENCIA"* Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'enciam i carlota Lentejas ECO estofadas Llentilles ECO estofades Boquerones en tempura Aladrocs en tempura Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 15** *648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g* Ensalada ilustrada (lechuga, cebolla, huevo y atún) Amanida il·lustrada (enciam, ceba, ou i tonyina) Crema de zanahoria con tostones caseros Crema de carlota amb tostons casolans Pollo a l'ast Pollastre a l'ast Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 16** *635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g* Ensalada de lechuga y manzana Amanida d'enciam i poma Espaguetis ECO a la amatriciana Espaguetis ECO a la amatriciana Tortilla con espinacas Truita amb espinacs Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 17** *773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g* Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Longanizas con pisto Llonganises amb samfaina Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 18** *609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g* Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Amanida d'enciam, olives i dacsa Potaje de garbanzos valenciano Potatge de cigrons valencià Pizza de jamón york y queso Pizza de pernil dolç i formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 21 *521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g* Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Amanida d'enciam, carlota i brotes de soja Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb tostons casolans Hamburguesa completa con patatas Hamburguesa completa amb creïlles Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 22** *734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g* Ensalada de lechuga, col y zanahoria Amanida d'encisam, col i carlota Arroz a la cubana Arrós a la cubana Tortilla francesa Truita frances Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 23** *653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g* Ensalada valenciana (lechuga, cebolla, atún, aceitunas y maíz)-Amanida valenciana (encima, ceba, tonyina, olives i dacsa) Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Merluza en salsa Mery Lluç en salsa Meri Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 24** *562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g* Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'enciam i remolatxa ***Sopa de puchero*** ***Sopa d'olla*** Pollo a la manzana con patatas dado Pollastre a la poma amb creïlles dau Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 25** *621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g* Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Amanida d'enciam, ceba i olives ***Arròs rossejat*** Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pésols saltats PASTEL DE BONIATO PASTIS DE MONIATO Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 28 *754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g* Ensalada de lechuga, cebolla y mozzarella Amanida d'enciam, ceba i mozzarella Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Cordon Bleu de pavo con pisto Cordon Bleu de titot amb samfaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 29** *602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g* Ensalada de la comarca (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano)-Amanida de la comarca (enciam amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga) Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Abadejo con salsa verde Abadejo amb salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 30** *732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g* Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'enciam i dacsa Guiso de lentejas ECO estofadas Guisat de llentilles ECO estofades Milhojas de mozzarella y jamón Milfulles de mozzarella i pernil Yogur-Iogurt Pan blanco-Pa blanc		