serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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 o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

LA BARONIA

- Menú Basal -

SEPTIEMBRE / SETEMBRE 2023

LUNES / DILLUNS 11 *667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g* Ensalada variada Amanida variada Macarrones al gratén Macarrones al graten Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 12** *600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g* Ensalada de patata Amanida de creïlla Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta de temporada-Fruita de temporada **Pan integral-Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 13** *760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g* Crema de verduras Crema de verdures Merluza rebozada al gratén Lluç arrebossada al graten Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 14** *700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g* Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Arroz a la cubana Arròs a la cubana Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 15** *667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g* Sopa de ave Sopa d'au Jamoncitos de pollo en salsa Pernilets de pollastre en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 18 *585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g* Pasta con verduras Pasta amb verdures Abadejo al horno Abadejo al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 19** *603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g* Ensalada alemana Amanida alemanya Goulash de magro Goulash de magre Fruta de temporada-Fruita de temporada **Pan integral-Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 20** ***DIA MUNDIAL DE LA PAELLA*** *609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g* Ensalada variada Amanida variada **Arroz con verduras y pollo** **Arròs amb verdures y pollo** Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 21** *590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g* Guisado de patata y verdura Guisat de creïlla i verdures Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 22** *609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g* Crema de zanahoria Crema de carlota ***Hamburguesa completa*** Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 25 *620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g* Puré de calabacín Puré de carabasseta Albóndigas a la jardinera Mandonguilles a la jardinera Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 26** *635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g* Sopa de fideos Sopa de fideus Jamoncitos de pollo Pernilets de pollastre Fruta de temporada-Fruita de temporada **Pan integral-Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 27** *677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g* Ensalada valenciana Amanida valenciana **Espirales ECO** con salsa de champiñones **Espirals ECO** amb salsa de xampinyons Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 28** *644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g* Ensalada de la huerta Amanida de l'horta Fideuà Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 29** *624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g* Ensalada de pasta Amanida de pasta Tortilla con queso Truita amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc
Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica Ecológico	**Pan integral/Pa integral** Alimentos integrales	**Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada** FRUTA DE Temporada		