serunion educa

# CrEa la TeVa RutiNa SaludaBle En 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 · sed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

# ***LA BARONIA*** *- Menú Basal -* **FEBRERO** 2024 *Educación Infantil*

serunion educa

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **JUEVES 01**<br>Lentejas guisades con verdures<br>Abadejo en salsa verde<br>Lácteo<br>Pan | **VIERNES 02**<br>Fideuà<br>Tortilla francesa con jardinera de verduras<br>Fruta<br>Pan |
| **LUNES 05**<br>Patatas guisades con carne de ternera<br>Filete de merluza con judías verdes<br>Lácteo<br>Pan | **MARTES 06**<br>Sopa de picadillo con huevo duro<br>Lomo adobado con zanahoria bastón<br>Fruta<br>Pan | **MIÉRCOLES 07**<br>Garbanzos con espinacas<br>Hamburguesa de pollo con salteado de verdures<br>Lácteo<br>Pan | **JUEVES 08**<br>Arroz al horno<br>Pechuga con verdures campestres<br>Fruta<br>Pan | **VIERNES 09**<br>Tallarines al wok<br>Alitas de pollo con verdures<br>Lácteo<br>Pan |
| **LUNES 12**<br>Crema de verduras<br>Cordón bleau con salteado rústico<br>Fruta<br>Pan | **MARTES 13**<br>Arroz con acelgas y alubias<br>Bacalao a la riojana<br>Lácteo<br>Pan | **MIÉRCOLES 14**<br>Sopa de cocido con fideos<br>Muslo de pollo al curry<br>Fruta<br>Pan | **JUEVES 15**<br>Macarrones con bacon<br>Merluza en salsa verde<br>Lácteo<br>Pan | **VIERNES 16**<br>Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patates<br>Fruta<br>Pan |
| **LUNES 19**<br>Paella valenciana<br>Nuggets de pescado<br>Lácteo<br>Pan | **MARTES 20**<br>Sopa de ajo con panceta<br>Ragout de ternera con guarnición<br>Fruta<br>Pan | **MIÉRCOLES 21**<br>Judías blancas marineras<br>Abadejo con tomate<br>Lácteo<br>Pan | **JUEVES 22**<br>Crema de espárragos con huevo y jamón<br>Jamoncitos de pollo con patata al horno<br>Fruta<br>Pan | **VIERNES 23**<br>Espaguetis con champiñones y tomate<br>Estofado de pavo con verduritas<br>Lácteo<br>Pan |
| **LUNES 26**<br>Canelones de carne<br>Merluza a la Albufera<br>Fruta<br>Pan | **MARTES 27**<br>Guiso de verduras<br>Croquetas de jamón con berenjena rebozada<br>Lácteo<br>Pan | **MIÉRCOLES 28**<br>Garbanzos con bacalao<br>Tortilla de espinacas<br>Fruta<br>Pan | **JUEVES 29**<br>Arroz rosechat<br>Lomo adobado con ensaladilla<br>Lácteo<br>Pan | |

**LA BARONIA** - *Menú Basal* - **FEBRERO** 2024 *Educación Secundaria*

serunion educa

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **JUEVES 01**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Hamburguesa completa<br>Postre | **VIERNES 02**<br>Fideuà<br>Tortilla francesa con jardinera de verduras<br>Fruta<br>Pan |
| **LUNES 05**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Paninis de bacon y queso /<br>Pizza de york y queso<br>Postre | **MARTES 06**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Plato de pasta<br>Postre | **MIÉRCOLES 07**<br>Garbanzos con espinacas<br>Hamburguesa de pollo con salteado de verdures<br>Lácteo<br>Pan | **JUEVES 08**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Hamburguesa completa<br>Postre | **VIERNES 09**<br>Tallarines al wok<br>Alitas de pollo con verdures<br>Lácteo<br>Pan |
| **LUNES 12**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Paninis de bacon y queso /<br>Pizza de york y queso<br>Postre | **MARTES 13**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Plato de pasta<br>Postre | **MIÉRCOLES 14**<br><br>Sopa de cocido con fideos<br>Muslo de pollo al curry<br>Fruta<br>Pan | **JUEVES 15**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Hamburguesa completa<br>Postre | **VIERNES 16**<br>Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patates<br>Fruta<br>Pan |
| **LUNES 19**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Paninis de bacon y queso /<br>Pizza de york y queso<br>Postre | **MARTES 20**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Plato de pasta<br>Postre | **MIÉRCOLES 21**<br>Arroz al horno<br>Pechugas con verduras campestres<br>Lácteo<br>Pan | **JUEVES 22**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Hamburguesa completa<br>Postre | **VIERNES 23**<br>Espaguetis con champiñones y tomate<br>Estofado de pavo con verduritas<br>Lácteo<br>Pan |
| **LUNES 26**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Paninis de bacon y queso /<br>Pizza de york y queso<br>Postre | **MARTES 27**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Plato de pasta<br>Postre | **MIÉRCOLES 28**<br>Canelones de carne<br>Merluza a la Albufera<br>Fruta<br>Pan | **JUEVES 29**<br>*MENÚ ESPECIAL:*<br><br>Ensalada variada<br>Hamburguesa completa<br>Postre | |