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 -

DICIEMBRE / DESEMBRE 2023

serunion educa

				VIERNES 01 *794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g* Espaguetis con champiñones y tomate Estofado de pavo con verduras Yogur Pan blanco
LUNES 04 *611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g* Ensalada mixta Canelones de carne Merluza a la Albufera Fruta Pan blanco	**MARTES 05** *614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g* Ensalada de la huerta Guiso de verduras Croquetas de jamón con berenjena rebozada Yogur Pan blanco	**MIÉRCOLES 06** *FESTIVO*	**JUEVES 08** *FESTIVO*	**VIERNES 09** *FESTIVO*
LUNES 11 *635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g* Ensalada valenciana Macarrones ECO boloñesa Albóndigas de bacalao Yogur Pan blanco	**MARTES 12** *653,3 Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g* Ensalada completa Crema de calabacín Plato valenciano (longaniza, morcilla y habas) Fruta de temporada Pan blanco	**MIÉRCOLES 13** *612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g* Ensalada jardinera Sopa de cocido con lluvia ***Pollo a la sidra*** con pisto Yogur Pan blanco	**JUEVES 14** *677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g* Ensalada mediterránea Fabada Asturiana Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES 15** *660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g* Ensalada de la comarca ***Arroz con bacalao*** Medallones de salmón y calabaza Yogurt Pan blanco
LUNES 18 *720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g* Ensalada variada Sopa de ave con pistones Bacalao empanado con calabacín rebozado Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES 19** *624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g* Ensalada mixta Crema de calabaza y puerros Albóndigas de ternera con salsa de guisantes YogurPan blanco	**MIÉRCOLES 20** *890Kcal-Prot:30g-Lip:42g-HC:95g-AGS:14g* Ensalada de la huerta Arroz caldoso Fritura malagueña con patata parisina Fruta de temporada Pan blanco	**JUEVES 21** *624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g* Ensalada mixta Lentejas guisades con verdures Bacalao con salsa verde Yogurt Pan blanco	**VIERNES 22** MENU ESPECIAL NAVIDAD MENU ESPECIAL NADAL **SOPA DE NAVIDAD** Carrilera Postre especial Pan blanco