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 -* **MARZO** 2024

serunion educa

				VIERNES 01 Sopa de pescado Cordon bleu con pisto Fruta Pan
LUNES 04 Macarrones con picadillo Albóndigas de bacalao Lácteo Pan	**MARTES 05** Crema de calabacín Plato valenciano (longaniza, morcillay habas) Fruta Pan	**MIÉRCOLES 06** Sopa de cocido con lluvia Polloa la sidra con pisto Lácteo Pan	**JUEVES 07** Fabada Asturiana Tortilla de calabacín Fruta Pan	**VIERNES 08** Arroz con bacalao Medallones de Salmón y calabaza Lácteo Pan
LUNES 11 Sopa d ave con pistones Bacalao empanado con calabacín Fruta Pan	**MARTES 12** Crema de calabaza y puerros Albóndigas de ternera en salsa de guisantes Lácteo Pan	**MIÉRCOLES 13** Arroz caldoso Fritura malagueña con patata parisina Fruta Pan	**JUEVES 14** Lentejas guisades con verduras Abadejo en salsa verde Lácteo Pan	**VIERNES 15** Fideuá Tortilla francesa con verduras Fruta Pan
LUNES 18 FESTIVO	**MARTES 19** FESTIVO SAN JOSÉ	**MIÉRCOLES 20** Garbanzos con espinacas Hamburguesa mixta Lácteo Pan	**JUEVES 21** Arroz al horno Tortilla de Patatas Fruta Pan	**VIERNES 22** Tallarines al wok Alitas de pollo con verduras Lácteo Pan
LUNES 25 Crema de verduras Cordón Blue con salteado rústico Fruta Pan	**MARTES 26** Arroz con acelgas Bacalao a la riojana Lácteo Pan	**MIÉRCOLES 27** Sopa de cocido con fideos Muslos de pollo al curry Fruta Pan	**JUEVES 28** FESTIVO JUEVES SANTO	**VIERNES 29** FESTIVO VIERNES SANTO

LA BARONIA *- Menú Basal ESO -* **MARZO** 2024

serunion educa

				VIERNES 01 Sopa de pescado Cordón blue con pisto Fruta Pan
LUNES 04 *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Paninis/Pizza/Arroz Postre	**MARTES 05** *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Plato de pasta Postre	**MIÉRCOLES 06** Soopa de cocido con lluvia Pollo a la sidra con pisto Lácteo Pan	**JUEVES 07** *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Hamburguesa completa Postre	**VIERNES 08** Arroz con bacalao Medallones de Salmón y calabaza Lácteo Pan
LUNES 11 *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Paninis/Pizza/Arroz Postre	**MARTES 12** *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Plato de pasta Postre	**MIÉRCOLES 13** Arroz caldoso Fritura malagueña con patatas parisina Fruta Pan	**JUEVES 15** *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Hamburguesa completa Postre	**VIERNES 16** Ensalada Variada Arroz a la cubana Fruta Pan
LUNES 18 FESTIVO	**MARTES 19** FESTIVO SAN JOSÉ	**MIÉRCOLES 20** Fideuá Tortilla francesa con verduras Lácteo Pan	**JUEVES 21** *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Hamburguesa completa Postre	**VIERNES 22** Tallarines al wok Alitas de pollo con verduras Lácteo Pan
LUNES 25 *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Paninis/Pizza/Arroz Postre	**MARTES 26** *MENÚ ESPECIAL:* Ensalada variada Plato de pasta Postre	**MIÉRCOLES 27** Sopa de cocido con fideos Muslo de pollo al curry Fruta Pan	**JUEVES 28** FESTIVO JUEVES SANTO	**VIERNES 29** FESTIVO VIERNES SANTO