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:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

LLEBEIG

- SIN HUEVO -

MARZO 2024

serunion educa

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.

*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

*El aceite utilizado en fritos y sofritos debe ser libre de alérgenos por cocciones anteriores.

La *Paella valenciana* del dia 08 serà realitzada per el nostre arrosser *Carlos Sendra.*

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!

Legumbre y pasta ecològica

Pan integral

Fruta y verdura de temporada

VIERNES 01
690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada variada
Arroz a la cubana SH
Pollo a la plancha
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES 04
761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada variada
Sopa de ave SH (pasta SH)
Hamburguesa de ave SH con queso SH y patatas fritas-
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES 05
641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada variada
Pasta SH con tomate y atún
Vamos al mercado: Verdurizza SH (TOSTA Y QUESO SH)
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES 06
738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada variada
Crema de **verduras de temporada**
Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz
Yogur
Pan blanco

JUEVES 07
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada variada
Potaje de alubias SH
Pescado al horno con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES 08
693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada completa
Paella valenciana por Carlos Sendra
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES 11
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada variada
Sopa de ave SH (PASTA SH)
Pechuga SH de pollo con **verduras frescas** salteadas
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES 12
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada variada
Pasta SH boloñesa SH
Pescado al horno
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES 13
691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada variada
Guiso de **garbanzos ECO** SH
Tosta margarita SH(queso SH)
Yogur
Pan blanco

JUEVES 14
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada variada
Crema de verduras
Lomo en salsa SH
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES 15
MENÚ ESPECIAL FALLAS
Ensalada Valenciana
Pollo a la plancha
Arroz a banda SH
Naranja
Pan blanco

LUNES 18

FESTIVO

MARTES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 20
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas SH
Pescado al horno con verduras salteadas
Yogur
Pan blanco

JUEVES 21
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada variada
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas de ave SH con **verduras de temporada**
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES 22
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada variada
Pasta SH a la carbonara SH (SIN BACON)
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES 25
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada variada
Pasta SH con tomate
Merluza a la plancha con **verduras frescas**
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES 26
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín SH
Yogur
Pan blanco

MIÉRCOLES 27
MENÚ PASCUERo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Suquet de pescado SH
Hamburguesa de ave SH completa SH(PAN BLANCO)
Gelatina vegetal
Pan blanco

JUEVES 28

FESTIVO

VIERNES 29

FESTIVO