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 LACTOSA -

MARZO 2024

serunion educa

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *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 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 SL*** Hamburguesa de ave SL con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES 05** *641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g* Ensalada variada **Macarrones ECO** SL con tomate y atún ***Vamos al mercado: Verdurizza Tosta SL*** 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 Postre de soja Pan blanco	**JUEVES 07** *734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g* Ensalada variada Potaje de alubias SL Tortilla francesa 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 SL Pechuga SL 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 boloñesa SL (SIN QUESO) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco	**MIÉRCOLES 13** *691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g* Ensalada variada Guiso de **garbanzos ECO** SL Tosta de york SL Postre de soja Pan blanco	**JUEVES 14** *592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g* Ensalada variada Crema de verduras SL Lomo en salsa SL Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES 15** **MENÚ ESPECIAL FALLAS** Ensalada Valenciana SL Pollo a la plancha ***Arroz a banda SL*** 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 SL Tortilla francesa con verdura salteada Postre de soja 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 SL 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 en salsa de tomate ***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 **Macarrones ECO** con tomate Merluza 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 al horno Postre de soja Pan blanco	**MIÉRCOLES 27** **MENÚ PASCUERO** Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ***Suquet de pescado SL*** Hamburguesa de ave SL completa (PAN BLANCO) Gelatina vegetal Pan blanco	**JUEVES 28** *FESTIVO*	**VIERNES 29** *FESTIVO*