serunion educa

MENÚ

BASAL

MENU IN SITU SEGOVIA - DICIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			***01*** *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta fresca*	***02*** *Crema parmentier* *Sajonia a la plancha con ensalada* *Lácteo*
05 *Coditos a la boloñesa* *Merluza al ajo y perejil con lechuga* *Fruta fresca*	***06*** FESTIVO	***07*** *Crema de calabacín* *Hamburguesa a la plancha con ensalada* *Lácteo*	***08*** FESTIVO	***09*** NO LECTIVO
12 *Arroz con pollo* *Merluza empanada con lechuga* *Fruta fresca*	***13*** *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta fresca*	***14*** *Judías verdes con beicon* *Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza* *Fruta fresca*	***15*** *Puré de patata y zanahoria* *Fogonero a la vizcaína* *Lácteo*	***16*** *Alubias blancas estofadas* *Tortilla de patatas con lechuga* *Fruta fresca*
19 *Crema de verduras* *Albóndigas en salsa con patatas dado* *Fruta fresca*	***Menú Tierra de sabor 20*** *Lentejas con chorizo* *Jamoncitos de pollo asados* *Manzana*	***21*** *Pasta con salsa de tomate* *Caballa en salsa de verduras* *Lácteo*	***22*** *Menú especial Navidad*	
		¡FELIZ NAVIDAD!		EDUCAMOS EN POSITIVO+

serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

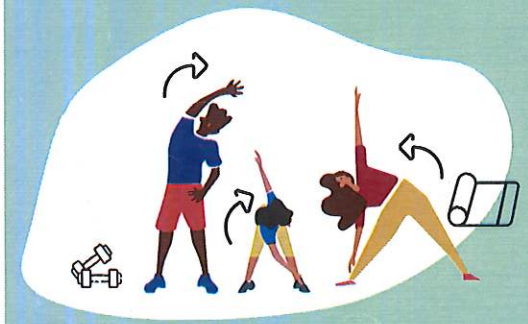
MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

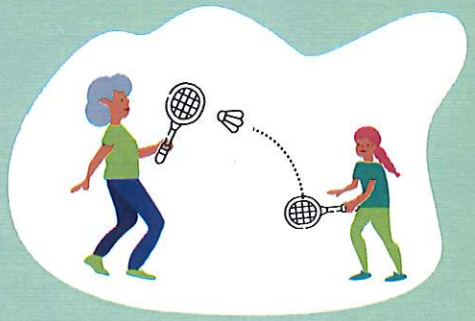
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN