serunion educa

MENÚ BASAL

MENÚ IN SITU SEGOVIA - JUNIO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Pan /Fruta fresca*	**02** *Paella mixta* *Merluza a la andaluza con lechuga* *Fruta / Pan integral*
05 *Ensalada campera* *Skipper de bacalao con mayonesa* *Pan /Fruta fresca*	**06** *Alubias con verduras* *Tortilla de jamón york con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	**07** *Crema de calabaza y zanahoria* *Hamburguesa a la plancha con patatas* *Pan/Lácteo*	**08** *Lazos con salsa de tomate* *Merluza en salsa verde con guisantes* *Pan /Fruta fresca*	**09** ***Menú Tierra de Sabor*** *Lentejas a la hortelana* *Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana* *Pan /Fruta fresca*
12 *Arroz con tomate* *Merluza al ajo y perejil con ensalada* *Pan /Fruta fresca*	**13** *Lentejas estofadas con chorizo* *Tortilla de patatas con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	**14** *Patatas guisadas con costilla* *Abadejo empanado con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	**15** *Ensalada de pasta* *Ternera guisada con verduritas* *Pan /Fruta fresca*	**16** *Crema parmentier* *Cordon bleu con lechuga iceberg* *Lácteo / Pan integral*
19 *Ensaladilla de atún* *Filete de gallo al horno con lechuga iceberg* *Pan /Fruta fresca*	**20** *Alubias blancas estofadas* *Tortilla francesa con ensalada* *Pan/Lácteo*	**21** *Pasta con salsa de tomate* *Pescado al horno con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	**22** *Puré de verduras* *Lomo de cerdo en salsa de la abuela con patatas* *Pan /Fruta fresca*	**23** ***Menú especial fin de curso*** *Pizza con complementos* *Postre*
				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.

serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

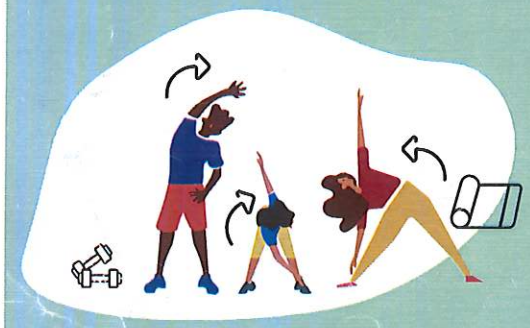
MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

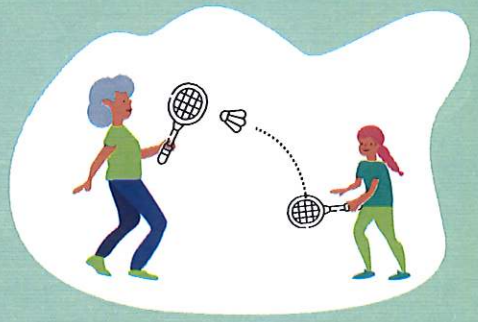
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

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:

PACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN