serunion educa

MENÚ

BASAL

MENÚ IN SITU SEGOVIA - SEPTIEMBRE 2023

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.				
			07 *Pasta con salsa de tomate* *Merluza empanada con lechuga iceberg* *Pan/Lácteo*	***08*** *Lentejas estofadas* *Jamoncitos de pollo al horno con lechuga* *Pan /Fruta fresca*
11 *Judías verdes al ajo arriero* *Calamares a la romana con lechuga iceberg* *Pan /Fruta fresca*	***12*** *Sopa de ave con fideos* *Tortilla de patatas con ensalada* *Pan /Fruta fresca*	***13*** *Arroz a la zamorana* *Abadejo empanado con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	***14*** *Patatas guisadas con carne* *Escalope de pollo al horno con pisto* *Pan /Fruta fresca*	***15*** *Alubias blancas con verduras* *Guiso de ternera con patatas dado* *Lácteo / Pan integral*
18 *Lentejas a la campesina* *Tortilla francesa de york con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	***19*** *Coditos con salsa de tomate* *Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada* *Pan/Lácteo*	***20*** *Crema de calabacín* *Pollo guisado con verduras* *Pan /Fruta fresca*	***21*** *Garbanzos estofados* *Albóndigas de pescado en salsa con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	***22*** *Sopa de ave con letras* *Filete ruso en salsa con patatas* *Pan /Fruta fresca*
25 *Crema de verduras* *Cinta fresca de lomo con patatas* *Pan /Fruta fresca*	***26*** *Alubias blancas estofadas* *Bacalao empanado con ensalada* *Pan/Lácteo*	***27*** *Judías verdes con salsa de tomate* *Tortilla de patatas y chorizo con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	***28*** *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Pan /Fruta fresca*	***29*** *Arroz a banda* *Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby* *Pan /Fruta fresca*

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

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 alimenta saludable

RECOMENDADOR DE CEN

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/arr

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTA

www.serunion.es