serunion educa

MENÚ

BASAL SAN RAFAEL

MENÚ IN SITU SEGOVIA - MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 *Alubias blancas estofadas* *Abadejo en salsa con pimientos* *Lácteo / Pan integral*
04 *Lentejas a la campesina* *Tortilla francesa de york con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	05 *Coditos con salsa de tomate* *Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada* *Pan/Lácteo*	06 *Crema de calabacín* *Pollo guisado con verduras* *Pan /Fruta fresca*	07 *Sopa de ave con letras* *Filete ruso en salsa con patatas* *Pan /Fruta fresca*	08 *Garbanzos estofados* *Albóndigas de pescado en salsa con lechuga* *Pan /Fruta fresca*
11 *Crema de verduras* *Cinta fresca de lomo con patatas* *Pan /Fruta fresca*	12 *Alubias blancas estofadas* *Bacalao empanado con ensalada* *Pan/Lácteo*	13 *Judías verdes con salsa de tomate* *Tortilla de patatas y chorizo con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	14 *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Lácteo / Pan*	15 *Arroz a banda* *Merluza al horno al ajo y perejil con patatas* *Pan /Fruta fresca*
18 *Lentejas a la hortelana* *Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas* *Pan /Fruta fresca*	19 *Crema de brócoli* *Hamburguesa a la plancha con lechuga* *Pan /Fruta fresca*	20 *Alubias pintas con arroz* *Merluza en salsa de puerros* *Lácteo / Pan*	21 *Lazos con tomate* *Tortilla francesa con ensalada* *Pan /Fruta fresca*	22 *Repollo al ajo arriero con patatas* *Calamares con ensalada* *Pan /Fruta fresca*
				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

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:

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

www.serunion.es