serunion educa

MENÚ

BASAL

MENÚ IN SITU SEGOVIA - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 *Ensalada campera* *Pescado con salsa de tomate* *Fruta fresca*	**02** *Menestra de verduras* *Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con patatas* *Fruta fresca*	**03** *Alubias blancas* *Tortilla francesa con lechuga* *Lácteo*
06 *Puré de zanahorias* *Skipper de bacalao con ensalada* *Fruta fresca*	**07** *Sopa de ave con fideos* *Totilla de patata con lechuga* *Fruta fresca*	**08** *Pasta con tomate* *Merluza en salsa de zanahorias* *Fruta fresca*	***"MENÚ TIERRA DE SABOR"*** **09** *Lentejas a la hortelana* *Jamoncitos de pollo al limón con lechuga* *Fruta fresca*	**10** *Ensalada de arroz* *Albóndigas en salsa* *Lácteo*
13 *Judías verdes salteadas* *Lomo adobado a la plancha con lechuga* *Fruta fresca*	**14** *Ensalada de pasta* *Merluza a la romana con limón* *Fruta fresca*	**15** *Garbanzos estofados* *Tortilla francesa con patatas* *Fruta fresca*	**16** *Arroz con tomate* *Pescado a la plancha con lechuga* *Fruta fresca*	**17** *Lentejas con verduras* *Hamburguesa a la plancha con patatas* *Lácteo*
20 *Ensalada de patata* *Pescado a la andaluza con ensalada* *Fruta fresca*	**21** *Lentejas con zanahoria* *Magro guisado* *Fruta fresca*	**22** *Arroz con pollo* *Huevos cocidos con salsa de tomate* *Fruta fresca*	***Menú fin de curso*** **23** *Entremeses* *Pizza de jamón y queso* *Postre*	***¡FELICES VACACIONES!***

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:

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