serunion educa

MENÚ

BASAL

MENÚ IN SITU SEGOVIA - MAYO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patatas y cebolla con mayonesa* *Pan/Fruta fresca*	**3** *Patatas estofadas con chorizo* *Abadejo en salsa de tomate con lechuga iceberg* *Pan/Fruta fresca*	**4** *Sopa de fideos* *Cocido completo* *Pan/Fruta fresca*	**5** *Crema de calabacín* *Cordon bleu al horno con ensalada mixta* *Pan/Lácteo*
8 *Guiso de patatas con verduras* *Filete de gallo al horno con lechuga iceberg* *Pan/Fruta fresca*	**9** *Alubias estofadas con zanahorias* *Lomo fresco con salsa de naranja con ensalada* *Pan/Fruta fresca*	**10** *Crema de calabaza* *Albóndigas en salsa con patatas dado* *Lácteo*	**11** *Macarrones con salsa de tomate* *Merluza en salsa verde con guisantes* *Pan/Fruta fresca*	***Menú Tierra de Sabor*** **12** *Lentejas estofadas* *Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y patatas panaderas* *Pan integral/Fruta fresca*
15 *Judías verdes a la portuguesa* *Calamares a la romana con lechuga iceberg* *Pan/Fruta fresca*	***DÍA DEL CELIACO*** **16** *Garbanzos guisados* *Tortilla de patatas con lechuga y tomate* *Pan/Fruta fresca* DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO	**17** *Crema parmentier* *Contramuslo de pollo al ajillo con lechuga y maíz* *Pan/Fruta fresca*	**18** *Alubias con patatas* *Merluza en salsa de puerros con verduras* *Pan/Fruta fresca*	**19** *Arroz a la asturiana* *Lomo Sajonia con ensalada* *Pan/ Lácteo*
22 *Puré de verduras* *Pechuga de pollo al horno con ensalada de tomate* *Pan/Fruta fresca*	**23** *Coditos con tomate* *Filete de merluza empanado con lechuga iceberg* *Pan/Lácteo*	**24** *Garbanzos con patatas* *Abadejo a la vizcaína con pimientos salteados* *Pan/Fruta fresca*	**25** *Sopa de ave con fideos* *Tortilla francesa con lechuga iceberg* *Pan/Fruta fresca*	**26** *Lentejas a la campesina* *Ragout de ternera con champiñón* *Pan integral/Fruta fresca*
29 *Judías verdes salteadas con beicon* *Huevos moll con patatas horneadas* *Pan/Fruta fresca*	**30** *Alubias con calabaza* *Filete de jamón a la plancha con zanahoria dado salteada* *Pan/Fruta fresca*	**31** *Patatas guisadas con magro* *Caballa a la bilbaína con menestra de verduras* *Pan/Lácteo*		***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:

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

www.serunion.es