serunion@ LUNES	<b>MENÚ</b> MARTES	BASAL MIÉRCOLES	MENÚ IN SITU SEGOVIA - S	SEPTIEMBRE 2023 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.		AL CURSO 2023-2024		
			07 FESTIVO	08 FESTIVO
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	<b>20</b> Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	<b>21</b> 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
<b>25</b> Crema de verduras Cinta fresca de lomo con patatas	<b>26</b> Alubias blancas estofadas Bacalao empanado con ensalada	<b>27</b> Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas y chorizo con lechuga	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo	29 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca	Pan/Lácteo	Pan /Fruta fresca	Pan /Fruta fresca	Pan /Fruta fresca

serunion@

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia





INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



**MEJORA TU RITMO Y BAILA** TU MÚSICA FAVORITA



**RECUERDA QUE LA** HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE** TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



SIGUE CON UNA DIETA

SANA

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







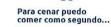


## SEGUNDOS PLATOS

pasta/arroz

leaumbres



























legumbres























