serunion educa

MENÚ

BASAL

MENU INSITU SEGOVIA - FEBRERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 *Crema de verduras* *Jamoncito de pollo al chilindrón* *Fruta fresca*	**02** *Lentejas estofadas* *Hamburguesa al horno con lechuga* *Fruta fresca*	**03** *Lazos con salsa de tomate* *Fogonero en salsa de pimientos* *Lácteo/Pan integral*
06 *Patatas guisadas con verduras* *Gallo al horno con ensalada* *Fruta fresca*	**07** *Alubias blancas estofadas* *Tortilla francesa con lechuga* *Fruta fresca*	**08** *Crema de calabaza* *Albóndigas en salsa con patatas dado* *Lácteo*	**09** *Macarrones con tomate* *Merluza en salsa verde* *Fruta fresca*	**10** *Lentejas estofadas* *Jamoncitos de pollo asados al limón* *Fruta fresca*
13 *Judías verdes a la portuguesa* *Calamares a la romana con mayonesa* *Fruta fresca*	**14** *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta fresca*	**15** *Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo al ajillo con lechuga* *Fruta fresca*	**16** *Alubias con patatas* *Merluza en salsa de puerros* *Fruta fresca*	**17** *Arroz a la asturiana* *Tortilla de patata y calabacín* *Lácteo/Pan integral*
20 *NO LECTIVO* **CARNAVAL** 	**21** *NO LECTIVO* **CARNAVAL**	**22** *Coditos con tomate* *Tortilla francesa con ensalada* *Fruta fresca*	**23** *Patatas guisadas con magro* *Abadejo al horno con lechuga* *Fruta fresca*	**24** *Lentejas con zanahoria* *Ragout de ternera con verduras* *Lácteo/Pan integral*
27 *Judías verdes salteadas con beicon* *Lomo adobado con ensalada* *Fruta fresca*	**28** *Alubias blancas* *Tortilla de patatas con lechuga* *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