serunion educa

MENÚ: **BASAL**

CRA ALTO GALLEGO --- SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01
04	**05**	**06**	**07** *· Ensaladilla rusa* *· Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *657kcal - Prot:31.4g - Lip:19.9g - HC:72.9g*	**08** *· Alubias a la hortelana* *· Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *754kcal - Prot:24.6g - Lip:21g - HC:102.9g*
11 *· Arroz con salsa de tomate* *· Salchichas al horno con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *661Kcal - Prot:20.6g - Lip:26.4g - HC:82.6g*	**12** *· Vichyssoise* *· Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *536Kcal - Prot:20.8g - Lip:21.4g - HC:55.6g*	**13** *· Garbanzos con verduras* *· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *544Kcal - Prot:25g - Lip:16.4g - HC:71.9g*	**14** *· Macarrones con salsa de tomate y queso rallado* *· Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Yogur natural* *667kcal - Prot:37.3g - Lip:24.5g - HC:72.3g*	**15** *· Ensaladilla rusa* *· Pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *530kcal - Prot:23.2g - Lip:10.8g - HC:69.5g*
18 *· Tallarines al wok con verduras* *· Albóndigas en salsa española* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *661Kcal - Prot:20.6g - Lip:26.4g - HC:82.6g*	**19** *· Ensalada de alubias blancas* *· Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *536Kcal - Prot:20.8g - Lip:21.4g - HC:55.6g*	**20** *· Judías verdes con patatas salteadas* *· Magro de cerdo con salsa de tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *544Kcal - Prot:25g - Lip:16.4g - HC:71.9g*	**21** *· Paella de verduras* *· Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Yogur natural* *651kcal - Prot:29g - Lip:32.7g - HC:55.7g*	**22** *· Lentejas con arroz y verduras* *· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *530kcal - Prot:23.2g - Lip:10.8g - HC:69.5g*
25 *· Guiso de lentejas* *· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *568Kcal - Prot:26.8g - Lip:14.8g - HC:70.5g*	**26** *· Espaguetis integrales con salsa de tomate* *· Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *661Kcal - Prot:22g - Lip:19.5g - HC:78.8g*	**27** *· Crema de calabaza, zanahoria y puerro* *· Estofado de pavo con dados de manzana y patata* *· Pan del día* *· Yogur natural* *559cal - Prot:35g - Lip:20.9g - HC:54.4g*	**28** *· Arroz con champiñones y cebolla* *· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *612kcal - Prot:14.5g - Lip:17.7g - HC:93.8g*	**29** *· Acelgas con patatas salteadas con cebolla* *· Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *475kcal - Prot:23g - Lip:10.8g - HC:54.9g*

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
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

www.serunion.es