serunion educa

MENÚ: **BASAL**

CRA ALTO GALLEGO --- NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 **FESTIVO**	**02** · Borraja con patatas salteada · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca 861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g	**03** · Sopa casera de ave con pasta integral · Palometa con patatas horneadas al romero · Pan del día · Fruta fresca 726kcal - Prot:34.9g - Lip:21.9g - HC:95.5g
06 · Guiso de lentejas · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 698kcal - Prot:34.6g - Lip:19.1g - HC:91g	**07** · Espaguetis integrales con salsa de tomate · Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca 853kcal - Prot:28.4g - Lip:25.2g - HC:101.7g	**08** · Crema de calabaza, zanahoria y puerro · Estofado de pavo con dados de manzana y patata · Pan integral · Yogur sabor variado 721kcal - Prot:45.2g - Lip:27g - HC:70.2g	**09** · Arroz con verduras · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 790kcal - Prot:18.7g - Lip:22.9g - HC:121g	**10** · Acelgas con patatas salteadas con cebolla · Abadejo con pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 565kcal - Prot:29.7g - Lip:13.9g - HC:70.9g
13 · Macarrones integrales con pisto gratinados · Merluza en salsa verde · Pan del día · Fruta fresca 794kcal - Prot:38.7g - Lip:23.4g - HC:100.8g	**14** · Garbanzos guisados con verduras · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur sabor variado 780kcal - Prot:29.8g - Lip:27.2g - HC:94.7g	**15** · Borrajas con patatas · Lomo a la riojana · Pan integral · Fruta fresca 714kcal - Prot:40.9g - Lip:25.1g - HC:75.7g	**16** · Arroz con salsa de tomate · Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca 656kcal - Prot:29g - Lip:12.4g - HC:103.2g	**17** · Crema de zanahoria · Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 739kcal - Prot:42.2g - Lip:20.9g - HC:89.9g
20 · Lentejas con zanahoria y puerro · Abadejo al orio con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca 836kcal - Prot:23.6g - Lip:26.3g - HC:120.8g	**21** · Arroz con verduras · Albóndigas con tomate · Pan del día · Fruta fresca 648kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:84.1g	**22** · Sopa de caldo con pasta integral · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca 686kcal - Prot:18.9g - Lip:20.1g - HC:95.8g	**23** · Judías verdes con patatas · Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 754kcal - Prot:43.8g - Lip:27.6g - HC:71.4g	**24** · Patatas guisadas con verduras · Filete de caballa a la riojana · Pan del día · Yogur sabor variado 748kcal - Prot:36.2g - Lip:28.6g - HC:76.9g
27 · Sopa marinera con arroz integral · Estofado de pavo a la jardinera · Pan del día · Yogur sabor variado 882Kcal - Prot:34.5g - Lip:40.6g – HC:92.6g	**28** · Coliflor, brócoli, patata y zanahoria · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 617Kcal - Prot:28.7g - Lip:19.7g - HC:70.5g	**29** · Crema de verduras · Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca 756Kcal - Prot:47.4g - Lip:24.6g - HC:77g	**30** · Fideuá de verduras · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca 657kcal - Prot:31.4g - Lip:19.9g - HC:72.9g	

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