MENÚ: **BASAL** FEBRERO 24

serunion educa

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26 VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45 **ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE** **HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA** 1º: 1, 3 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	27 VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41 **LENTEJAS GUISADAS CON CALABACÍN** **TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: 1 2º: 3 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	28 VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81 VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4 **MENESTRA DE VERDURAS** **POLLO ASADO AL LIMÓN** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	29 VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75 VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8 **GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS** **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: - 2º: 3 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	

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:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es