MENÚ: **BASAL** MARZO 24 CEIP ENSANCHE

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 VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54 VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5 **ARROZ CON VERDURAS Y SETAS** **FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE** 1º: - 2º: 4, 5, 6 **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
4 VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72 VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8 **SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS** **MERLUZA EN SALSA MARINERA** 1º: - 2º: 4, 5, 6 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	5 VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0 VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62 **COL CON PATATA** **CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	6 VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45 VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57 **MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO** **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: 1, 2, 3 2º: 3 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	7 VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34 **LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA** **ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA** 1º: 1 2º: 4, 5, 6 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	8 VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36 **CREMA DE VERDURAS** **ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
11 VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89 VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11 **CREMA DE CALABAZA** **LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	12 VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14 **ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES** **ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS** 1º: - 2º: 4, 5, 6 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	13 VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE** **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA** 1º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	14 VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02 **JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR** **POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: - 2º: - **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	15 VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49 **SOPA DE COCIDO CON PASTA** **TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: 1, 3 2º: 3 **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
18	19 VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51 VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76 **SOPA DE PESCADO CON ARROZ** **MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO** 1º: 4, 5, 6 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	20 VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66 **ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO** **MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: 1, 2, 3 2º: 4, 5, 6 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	21 VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8 **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA** **TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: - 2º: 3 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	22 VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6 **JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA** **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
25 VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58 **MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA** **POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES** 1º: 1, 3 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	26 VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56 **GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS** **TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: - 2º: 3 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	27 VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8 **JUDÍAS VERDES CON PATATA** **LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	28	29

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