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

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

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

COLEGIO AGUSTINOS Menú Basal - MAYO /MAIG 2022

LUNES / DILLUNS 02	MARTES / DIMARTS 03	MIÉRCOLES / DIMECRES 04	JUEVES / DIJOUS 05	VIERNES / DIVENDRES 06
602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanidad'encisam i remolatxa Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara Gallo de san pedro al limón con calabacin salteado Gall de San Pere a la llima amb carabasseta saltada Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	*627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g* Ensalada de Garbanzos ECO con verduras frescas de temporada Ensalada de Cigrons ECO amb verdures fresques de temporada Calamares a la andaluza Calamars a l´andalussa Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	*602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g* Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Sopa de ave con fideos Sopa d´au amb fideus Croquetas de pollo al horno Croquetes de pollastre al forn Yogur-Iogurt/Pan integral-Pa integral	*636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g* Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc	*664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g* Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Crema de verduras Crema de verdures Escalope casero con patatas Escalope cassolá amb creilles Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 09 *629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g* Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Lentejas ECO con judías verdes frescas Llentilles ECO amb batxoqueta fresca Tortilla con verduras de temporada Truita amb verdures de temporada Fruta de temporada-Fruita de temporada pan blanco	**MARTES / DIMARTS 10** *621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g* Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Canelones gratinados Canelons gratinats Merluza en su jugo con guisantes Lluç en el seu suc amb pesols Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**MIÉRCOLES / DIMECRES 11** *625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g* Ensalada de tomate, cebolla y maíz con vinagreta de nectarina Crema de calabacín Crema de carabasseta Pollo asado a la miel y mostaza con patatas Pollastre a la miel y mostaza amb creilles Yogur-Iogurt /Pan integral-Pa integral	**JUEVES / DIJOUS 12** *609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g* Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota ***Arròs caldoso de marisco*** Tosta de pisto y huevo Tosta de sanfaina i ou Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 13** *604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g* Ensalada de lechuga tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i dacsa ***Sopa de cocido con garbanzos ECO*** ***Sopa d'olla amb cigrons ECO*** Cordon bleu casero con papas Cordon bleu cassolà amb creilles Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 16 *618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g* Ensalada de lechuga, maíz y manzana Amanida d'encisam, dacsa i poma Coditos napolitana Coditos napolitana Albóndigas de bacalao al horno Mandonguilles de bacallà al forn Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 17** *622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g* Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro Amanida d'encisam, tomaca, ou dur Crema de verduras Crema de verdures **HAMBURGUESA DE SALMÓN Y CALABAZA con patatas** **HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARABASSA amb creilles** Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**MIÉRCOLES / DIMECRES 18** *600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g* *UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO* Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam iceberg, dacsa i formatge fresc ***Paella valenciana*** Tortilla francesa Truita francesa Yogur-Iogurt /Pan integral-Pa integral	**JUEVES / DIJOUS 19** *600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g* Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Amanida d'encisam, olives i tomaca Guiso de alubias con verduras de temporada Guisat de fèsols amb verdures de temporada Pizza de jamón york Pizza de jamón york Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 20** *602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g* Sopa de verduras Sopa de verdures Magro en salsa de tomate albahaca y aceitunas Magre en salsa de tomaca, albahaca i olives Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 23 *602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g* Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga Lentejas estofadas con napicol Llentilles estofades amb napicol Hamburguesa mixta a la plancha con queso Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco	**MARTES / DIMARTS 24** *620,1 Kcal - Prot:25,6g – Lip:22g – HC:72,5g* Ensalada ECO de pasta (hélices, lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada) Amanida ECO de pasta (pasta hélices, encisam, tomaca, Dacsa i carlota ratllada) Merluza al horno en salsa verde con guisantes Lluç al forn salsa vert amb pèsols Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**MIÉRCOLES / DIMECRES 25** *602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g* Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d´encisam, tomaca i Dacsa Sopa de picadillo Sopa de picadillo Jamoncito de pollo al ast con patatas Cuixeta de pollastre a l'ast amb creilles Yogur-Iogurt/Pan integral-Pa integral	**JUEVES / DIJOUS 26** *624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g* Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà ***Paella marinera*** ***Paella marinera*** Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 27** ***DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA*** *614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g* Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Tortilla francesa con champiñones salteados Truita francesa amb xampinyons saltats COCA EN LLANDA SIN GLUTEN COCA EN LLANDA SENSE GLUTEN Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 30 *613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g* Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur ***Fideuá*** Pavo y queso fresco Pit de titot i formatge fresc Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 31** ***JORNADA DEL BOSQUE RE-ENCANTADO*** ENSALADA CASA DE LOS DUENDES (tomate, queso fresco, orégano) OLLA DE MAGO (arroz con pollo y setas del bosque) / OLLETA DE MAG (arròs amb pollastre i bolets del bosc) HUEVO DE DRAGÓN (Delicias de queso/delicies de formatge) DULCE DEL HADA (helado encantado) / DOLÇ DE LA FADA (gelat encantat) TRONCO MÁGICO (pan blanco) / TRONC MÀGIC (pa blanc)			