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

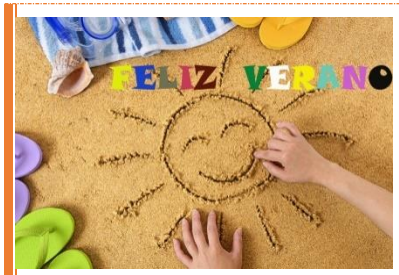
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

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

COLEGIO AGUSTINOS- *Menú Basal -* JUNIO/JUNY 23

serunion educa

			**JUEVES / DIJOUS 01** *609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g* Ensalada de lechuga, tomate y queso Potaje de garbanzos con verduras Pizza casera de york y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida d´encisam, tomaca i formatge Potaje de cigrons amb verdures de temporada Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruita de temporada Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 02** *773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g* Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas con verduras de temporada Gelatina Pan blanco Amanida de col, carlota i remolatxa Arròs a la cubana amb ou dur Llonganisses amb verdures de temporada Gelatina Pa blanc
LUNES / DILLUNS 05 *653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g* ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, caballa, aceitunas y maíz) Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, verat i dacsa) Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa Gall Sant Pere a la llima Fruita de temporada Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 06** *734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g* Ensalada de col y zanahoria Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral Amanida de col i carlota Fesols amb verdures Truita de creïlla Fruita de temporada Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 07** *521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g* Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Crema de calabacín con tostones caseros Ragout de cerdo en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i brots de soia Crema de carabasseta amb tostons casolans Ragout de porc en salsa Fruita de temporada Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 08** **¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!** *562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g* Ensalada de lechuga, tomate y remolacha *Sopa de puchero* Jamoncito de pollo a la manzana con patatas dado **MELÓ D'ALGER** Pan blanco 	**VIERNES / DIVENDRES 09** *621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g* Ensalada de lechuga. tomate, cebolla y maíz *Arròs rossejat* Croquetas de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i dacsa *Arròs rossejat* Croquetes de pollastre amb pésols saltats Fruita de temporada Pa blanc
LUNES / DILLUNS 12 *754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g* Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Crema de puerro y pera Hamburguesa mixta con pisto Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Crema de porro i pera Hamburguesa mixta amb samfaina Fruita de temporada Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 13** *602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g* **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ECO** (pasta hélices, lechuga, tomate, zanahoria rallada) Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral **AMANIDA DE PASTA TRICOLOR ECO** (pasta hélices, encisam, tomaca i carlota ratllada**)** Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 14** *732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g* Ensalada de lechuga y maíz Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con verduras de temporada **COCA DE PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO** Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Guisat de llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures de temporada **COCA DE PEBRE, TONYINA I OU** Iogurt Pa blanc CUINA I TRADICIÓ	**JUEVES / DIJOUS 15** *703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g* Ensalada de lechuga, tomate y olivas *Paella valenciana* Entremeses Helado/ Pan blanco Amanida d´encisam, tomaca i olives *Paella valenciana* Entremesos Gelat Pa blanc 	**VIERNES / DIVENDRES 16** *794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g* Ensalada de lechuga, manzana y maíz *Puchero de garbanzos* Tortilla francesa con habas salteadas Fruta de temporada/ Pan blanco Amanida d'encisam, poma i dacsa *Olla de cigrons* Truita francesa amb faves saltats Fruita de temporada Pa blanc
LUNES / DILLUNS 19 *611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g*Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana Fritura de pescado variada con calabacín salteado Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Galets a l'amatriciana Fritura de peix variada amb carabasseta saltada Fruita de temporada Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 20** *771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g* Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Crema de legumbres de la iaia Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i remolatxa Crema de llegums de la iaia Truita francesa amb albergínia en tempura fruita de temporada Pa integral	**MIÉRCOLES / DIMECRES 21** *614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g* Ensaladilla rusa Pollo asado al curry Fruta de temporada Pan blanco Ensaladilla rusa Pollastre rostit al curry Fruita de temporada Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 22** ***COMIDA DESPEDIDA DE VERANO*** *623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g* Ensalada de lechuga y aceitunas Lentejas con verduras Cordon bleu HELADO Pan blanco Amanida d'encisam i olives Llentilles amb verdures Cordon bleu GELAT Pa blanc	