serunion educa

MENÚ: **BASAL**

MONTECORONA SABIÑANIGO --- NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 ***FESTIVO***	**02** *· Crema de zanahoria* *· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate y aceitunas* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *610kcal - Prot:22.35g - Lip:18.68g - HC:68.69g*	**03** *· Arroz con salsa de tomate* *· Filete de merluza en salsa verde* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *693.54kcal - Prot:20.59g - Lip:25.26g - HC:60.25g*	**04** *· Borraja con patatas* *· Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *609.53kcal - Prot:29.66g - Lip:20.66g - HC:65.59g*
07 *· Arroz con verduras* *· Albóndigas con salsa de tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *668,4Kcal - Prot:33,08g - Lip:21,72g - HC:80,90g*	**08** *· Lentejas con zanahoria y puerro* *· Abadejo al horno con ensalada de lechuga* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *637.25kcal - Prot:27.28g - Lip:12.40g - HC:73.94g*	**09** *· Sopa de fideos integrales* *· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *569.53kcal - Prot:29.66g - Lip:20.66g - HC:65.59g*	**10** *· Patatas guisadas con verduras* *· Filete de caballa con limón y cebolla* *· Pan del día* *· Yogur natural* *563.54kcal - Prot:20.59g - Lip:25.26g - HC:59.25g*	**11** *· Judía verde con patatas* *· Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *624.80kcal - Prot:22.71g - Lip:14.38g - HC:97.32g*
14 *· Sopa marinera con arroz* *· Pechuga de pollo con salsa de champiñones* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *756,4Kcal - Prot:40g - Lip:24,6g - HC:68.2g*	**15** *· Coliflor, brócoli, patata y zanahoria* *· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *617.8kcal - Prot:26.8g - Lip:17.30g - HC:70.94g*	**16** *· Fideuà de verduras* *· Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga* *· Pan del día* *· Yogur natural* *750.53kcal - Prot:28.6g - Lip:28.3g - HC:70.5g*	**17** *· Crema de verduras* *· Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *613.54kcal - Prot:18.9g - Lip:25.6g - HC:59.25g*	**18** *· Alubias a la hortelana* *· Huevos duros con salsa de tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *654kcal - Prot:20.1g - Lip:15.3g - HC:75.3g*
21 *· Tallarines al wok de verduras* *· Albóndigas con salsa española* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *668,4Kcal - Prot:33,08g - Lip:21,72g - HC:80,90g*	**22** *· Alubias especiadas con verduras* *· Filete de merluza al horno con picada y ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *608,4Kcal - Prot:26.9g - Lip:20,3g - HC:70,92g*	**23** *· Judías verdes con patatas salteadas* *· Magra de cerdo con salsa de tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *610Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,8g - HC:69.25g*	**24** *· Paella de verduras* *· Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Yogur natural* *563.54kcal - Prot:20.59g - Lip:25.26g - HC:59.25g*	**25** *· Lentejas con arroz y verduras* *· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *624.80kcal - Prot:22.71g - Lip:14.38g - HC:97.32g*
28 *· Arroz con salsa de tomate* *· Salchichas al horno con ensalada de lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *700.2kcal - Prot:30g - Lip:24.3g - HC:70.2g*	**29** *· Crema de calabaza* *· Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Yogur natural* *689.75kcal - Prot:30.82g - Lip:18.32g - HC:79.23g*	**30** *· Garbanzos con verduras* *· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta fresca* *685.48kcal – Prot30.65:g - Lip:22.72g - HC:65.30g*		**Dietista-Nutricionista:** Irene Ríos Arias **Núm. Col·legiada: CAT000343**

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