serunion educa

MENÚ

BASAL

MENÚ IN SITU ÁVILA - MAYO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.	*2* ***FESTIVO***	*3* *Arroz con tomate* *Abadejo en salsa* *Lechuga iceberg y zanahoria* *Pan y Yogur*	*4* *Sopa de fideos* *Cocido completo* *Pan y Fruta*	*5* *Crema de calabacín* *cordón bleu de pavo* *Pan y Fruta*
8 *Patatas estofadas con verduras* *Gallo al horno* *Lechuga iceberg* *Pan y Fruta*	***9*** *Alubias con verduras* *Revuelto de jamón york* *Ensalada de tomate* *Pan y Fruta*	***10*** *Crema de calabaza* *Albóndigas en salsa verde* *Patata dado* *Pan y Yogur*	***11*** *Macarrones con tomate* *Merluza en salsa verde* *Zanahoria baby salteada* *Pan y Fruta*	***Menú Tierra de Sabor 12*** *Lentejas estofadas* *Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas* *Menestra de verduras salteada* *Pan y Fruta*
15 *Judías verdes a la portuguesa* *Calamares a la romana* *Lechuga iceberg y maíz* *Pan y Fruta*	***DÍA DEL CELIACO*** ***16*** *Guiso de garbanzos con arroz* *Tortilla de patata con cebolla* *Ensalada* *Pan sin gluten y Fruta*	***17*** *Crema parmentier* *Contramuslo de pollo al ajillo* *Ensalada de tomate* *Pan y Yogur*	***18*** *Alubias con patatas* *Merluza en salsa de puerros* *Pan y Fruta*	***19*** *Arroz a la asturiana* *Cinta de lomo a la plancha* *Tomate aliñado* *Pan y Fruta*
22 *Crema de calabacín* *Pechuga de pollo al horno* *Ensalada de tomate* *Pan y Fruta*	***23*** *Coditos con tomate* *Filete de merluza empanado* *Lechuga iceberg* *Pan y Fruta*	***24*** *Patatas guisadas con magro* *Tortilla francesa* *Lechuga iceberg y zanahoria* *Pan y Yogur*	***25*** *Garbanzos con patatas* *Abadejo a la vizcaína* *Pan y Fruta*	***26*** *Lentejas con zanahoria* *Ragout de ternera* *Pan y Fruta*
29 *Judías verdes salteadas con bacon* *Revuelto de jamón york* *Lechuga iceberg y maíz* *Pan y Fruta*	***30*** *Alubias con calabaza* *Lomo adobado al horno* *Zanahoria dado-salteada* *Pan y Fruta*	***31*** Patatas guisadas Caballa a la bilbaína Menestra de verduras salteada Pan y Yogur		

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

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 alimenta saludable

RECOMENDADOR DE CEN

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/arr

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne o pescad
pescado	>	huevo o carne
legumbres	>	verdura o huevo
carne	>	huevo o pescad

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · Cecom · AEC · LAZTA

www.serunion.es