alessa

MENÚ **BASAL**

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02**	**03**
06 	**07** **FESTIVO**	**08** · Alubias guisadas con calabaza · Cinta de lomo asado con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 767.37kcal - Prot:33.80g - Lip:37.10g - HC:66.12g	**09** · Arroz a la zaragozana · Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 528.71kcal - Prot:23.96g - Lip:12.21g - HC:78.39g	**10** · Crema de zanahoria · Pavo al stroganoff · Pan día · Fruta variada(la manzana y pera son de P.I.) 561.34kcal - Prot:30.35g - Lip:16.71g - HC:67.91g
13 · Espirales integrales con tomate · Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 617.66kcal - Prot:29.32g - Lip:10.24g - HC:94.54g	**14** · Patatas al horno con orégano · Lentejas al estilo Ordesa · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 581.01kcal - Prot:16.91g - Lip:20.95g - HC:74.19g	**15** · Menestra de verduras · Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 767.37kcal - Prot:33.80g - Lip:37.10g - HC:66.12g	**16** · Garbanzos con espinacas · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Yogur natural La Fageda 528.71kcal - Prot:23.96g - Lip:12.21g - HC:78.39g	**17** · Arroz con setas · Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 528.71kcal - Prot:23.96g - Lip:12.21g - HC:78.39g
20 · Sopa de garbanzos con arroz · Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g	**21** · Espaguetis italiana con queso · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) **497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g**	**22** · Trinchat (col y patata) · Gallo San Pedro con ajo y perejil y ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Yogur natural La Fageda 669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g	**23** · Crema de verduras · Estofado de cerdo al estilo maño · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g	**24** · Sopo de pescado con arroz · Lentejas estofadas con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g
27 · Crema de calabacín y calabaza · Lomo de cerdo en salsa española · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I). 528.52kcal - Prot:31.60g - Lip:17g - HC:58.43g	**28** · Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes · Abadejo con salsa calabacín y cebolla y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 544.04kcal - Prot:22.33g - Lip:11.30g - HC:84.43g	**29** · Dados de patata al horno · Alubias blancas con verduras y mejillones al curry · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7.84g - HC:89.32g	**30** · Judías verdes con patatas · Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate · Pan día · Yogurt natural La Fageda 653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g	**31** · Escudella (pasta + garbanzos) · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga · Pan día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 658.13 kcal - Prot:19.77g - Lip:22.38g - HC:86.89g

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