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

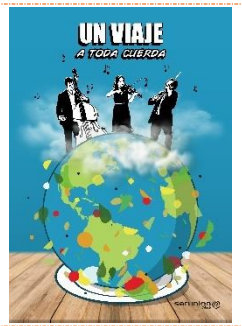
SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

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

COLEGIO SAN JAIME APOSTOL - *Menú sin gluten* - MAYO /MAIG 2022

LUNES / DILLUNS 02 *636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g* Ensalada variada Arroz a la cubana con **huevo duro** Rollito de jamón Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 03** *627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g* Ensalada variada Sopa de mariscos (pasta SG) Pollo a la mostaza y miel con patatas Yogur Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 04** *664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g* Ensalada variada Crema de legumbres (Sin lentejas) Cabeza de lomo en salsa Fruta de temporada Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 05** *602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g* Ensalada variada **Pasta SG** a la carbonara Limanda gratinada Fruta de temporada Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 06** *602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g* Ensalada variada Estofado de garbanzos y **verduras de temporada** Tortilla de patata Yogur Pan SG
LUNES / DILLUNS 09 *621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g* Ensalada variada Pasta SG a la boloñesa Merluza a la gallega Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 10** *604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g* Ensalada variada ***Sopa de ave (pasta SG) con garbanzos ECO*** Longanizas de ave SG con pisto Yogur Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 11** *609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g* Ensalada variada Arroz con acelgas Rollito de jamón Fruta de temporada Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 12** *629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g* Ensalada variada **Guiso de alubias** con **jamón** **Tortilla** con **verduras de temporada** Fruta de temporada Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 13** *625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g* Ensalada variada Crema de calabacín Muslo-contramuslo de pollo en salsa de **NECTARINA** Fruta de temporada Pan SG
LUNES / DILLUNS 16 *600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g* *Ensalada variada* ***Paella valenciana*** Pescado en salsa con verduras Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 17** *618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g* Ensalada variada Pasta SG napolitana Palometa con tomate, albahaca y aceitunas negras Yogur Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 18** *600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g* Ensalada variada Guiso de garbanzos con **verduras de temporada** Tosta SG de jamón Fruta de temporada Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 19** *622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g* Ensalada variada Crema de **zanahoria** **Pescado en salsa con verduras** Fruta de temporada Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 20** *602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g* ***PLAN LECTOR: LA PALABRA MÁS HERMOSA*** Ensalada variada Ensalada de palabras: Ensaladilla rusa con picos camperos SG Secretos del pasado: Alitas al horno POSTRE SIN ALÉRGENOS Pan SG
LUNES / DILLUNS 23 *620,1 Kcal - Prot:25,6g – Lip:22g – HC:72,5g* **Ensalada ECO de pasta** completa Merluza al horno con aderezo valenciano y patatas Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 24** *624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g* Ensalada variada Tosta SG con hummus casero ***Paella marinera*** Yogur Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 25** *602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g* Ensalada variada Garbanzos estofados con **verduras** **Tortilla francesa con** champiñones salteados Fruta de temporada **Pan SG**	**JUEVES / DIJOUS 26** *602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g* Degustación: Gazpacho andaluz Ensalada variada Crema de calabaza con picatostes SG Pollo al horno en salsa de naranja Fruta de temporada Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 27** ***DIA NACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA*** *614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g* Ensalada variada **Potaje de garbanzos ECO** con **espinacas frescas** Hamburguesa de pollo SG a la plancha con queso **COCA EN LLANDA SIN GLUTEN** Pan SG
LUNES / DILLUNS 30 *613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g* ***UN VIAJE CON CUERDA: CONCIERTO DE CUERDA EN DIRECTO*** Ensalada variada Fideuá (Pasta SG) Rollito de jamón Fruta de temporada Pan SG	**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) **HUEVO DE DRAGÓN** (Revuelto de huevo, patata) **DULCE DEL HADA** (POSTRE SIN ALÉRGENOS) **TRONCO MÁGICO (pan SG)**			*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las salsas se ligan con maicena. *Las tortillas son caseras. *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.