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 SAN JAIME APÓSTOL - *Menú sin gluten* - FEBRERO/FEBRER 23

serunion educa

CONCURSO ARTISTAS FALLEROS		**MIÉRCOLES / DIMECRES 01** *612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g* Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros SG *Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados* Fruta de temporada Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 02** *677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g* Ensalada variada GARBANZOS ECO con verduras de temporada Tortilla francesa Zumo de naranja Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 03** *660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g* Ensalada variada Sopa de verduras (Pasta SG) Pescado en tempura SG con patatas fritas Fruta o Yogur Pan SG
LUNES / DILLUNS 06 *624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g* Ensalada variada Fideuá (Pasta SG) de verduras de temporada Jurel en salsa mery Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 07** 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada **Caldo de la abuela tradicional con pollo de corral (Pasta SG)** Tosta SG al graten de york y bechamel SG Yogur Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 08** *720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g* Ensalada variada Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de ave SG a la plancha con queso Fruta de temporada Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 09** *579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g* Ensalada variada GARBANZOS ECOLÓGICAS con arroz Bacalao al horno con berenjena salteada Fruta de temporada Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 10** *600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g* Ensalada variada Guiso de magro con patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta o Yogur Pan SG
LUNES / DILLUNS 13 **JORNADA INTERNACIONAL ITALIANA** 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g **INSALSATA DI CESAR**: Ensalada de lechuga, jamón york y tomate **PASTA E FIGIOLE:** Pasta SG con panceta SG y tomate **UOVE STRAPAZZATE DI FUNGI:** Revuelto de huevo con champiñones con picos SG **Yogur natural con topping de fruta**	**MARTES / DIMARTS 14** *641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g* Ensalada variada Hervido valenciano Caballa al horno con guisantes y zanahoria salteados Fruta de temporada Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 15** *812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g* Ensalada variada Alubias con verduras Gallo San Pedro con tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 16** 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo en salsa de naranja Zumo de naranja Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 17** 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada Arroz con acelgas Tosta SG de verduras de temporada Fruta o Yogur Pan SG
LUNES / DILLUNS 20 **¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!** *773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g* Ensalada variada **PAELLA DE ALCACHOFAS** Longanizas de ave SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 21** *635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g* Ensalada variada Pasta SG a la carbonara de salmón Tortilla con espinacas Yogur Pan SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 22** **MIÉRCOLES DE CENIZA** *609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g* Ensalada variada Potaje de garbanzos valenciano Tosta SG casera de atún Yogur Pan SG	**JUEVES / DIJOUS 23** *648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g* Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros SG Jamoncitos de pollo al horno con bajoqueta con tomate Fruta de temporada Pan SG	**VIERNES / DIVENDRES 24** *536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g* Ensalada variada GARBANZOS ECOLÓGICAS estofadas Merluza en tempura casera SG con zanahoria baby Fruta o Yogur Pan SG
LUNES / DILLUNS 27 *653,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,2g - HC:96,9g* Amanida variada Pasta SG con boloñesa Gallo de San Pedro con mussolina de alioli al graten SG Fruta de temporada Pan SG	**MARTES / DIMARTS 28** *734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g* Amanida variada **OLLA VALENCIANA SG** Tortilla francesa con calabacín salteado Yogur Pan SG	CUINA I TRADICIÓ EDUCAMOS EN POSITIVO+ Síguenos en: **SERUNION_EDUCA**	 	