NTRA SRA DEL ROSARIO (RR TRINITARIAS) - SIN CRUSTACEOS, MARISCO NI PESCADO - **MAYO / MAIG** 2023

serunion educa

	MARTES/DIMARTS 02 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de col y zanahoria Coditos a la amatriciana **Pollo al horno** Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/DIMECRES 03** 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Hervido valenciano Pollo asado al curry Yogurt Pan blanco	**JUEVES/DIJOUS 04** 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Nachos con salsa casera de remolacha Paella de costillas y ajos tiernos Fruta de temporada **JORNADA PAN DE PUEBLO** 	**VIERNES/DIVENDRES 05** 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga y **huevo** **Lentejas ECO** con **verduras** Tosta gratinada de champiñones, york y bechamel Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de col y zanahoria **Macarrones ECO** con pisto de verduras Pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES/DIMARTS 09** 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea **Tortilla** de patata Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/DIMECRES 10** 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de verduras con tostones caseros Muslito de pollo al ast **YOGURT ARTESANAL CON TOPPPING DE FRUTAS DE TEMPORADA** Pan blanco	**JUEVES/DIJOUS 11** 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Nachos de hummus y salsa de queso casera Arroz al horno con **garbanzos ECO** Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES/DIVENDRES 12** 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada lechuga, zanahoria Sopa de cocido Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga y manzana Crema de guisantes y manzana Ragout de cerdo Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES/DIMARTS 16** **DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA** 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maíz Arroz con verduras **Tortilla francesa** Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/DIMECRES 17** 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de **verduras** **Pollo al horno** Yogurt Pan blanco	**JUEVES/DIJOUS 18** 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Sopa de ave con garbanzos Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES/DIVENDRES 19** 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (lechuga con queso fresco, aceite de oliva y orégano) **Lentejas ECO** con **verduras** y arroz Pollo plancha Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 22 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Lentejas estofadas **Tortilla** con queso Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES/DIMARTS 23** 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, maíz y remolacha **Sopa de ave** Jamoncitos de pollo en salsa Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/DIMECRES 24** 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas **Espirales ECO** con **tomate** Pollo plancha Yogurt Pan blanco	**JUEVES/DIJOUS 25** 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Arroz con **verduras** Coca farcida de **verduras de temporada** Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES/DIVENDRES 26** 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga y **huevo** Hervido valenciano Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria **Lentejas ECO** estofadas **Lomo a la plancha** Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES/DIMARTS 30** 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana **Espaguetis ECO** a la carbonara **Tortilla** de espinacas Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/DIMECRES 31** **JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA** **Picoteo de las abejas:** ensaladilla rusa (sin atún), hummus con nachos y patatas bravas **Manjar de la reina:** Hamburguesa completa con salsa de miel **Dulce polen:** Helado de fruta natural (fruta congelada batida)	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	Ecológico KM 0 huevos camperos COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD

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 · aprendizaje naos · ecom · AEC · LAZTAN