serunion educa

MENÚ

BASAL

CATERING VALLADOLID - ABRIL 23

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				
10 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan Fruta	**11** Coditos en salsa con tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan Lácteo	**12** Crema de calabacín Guiso de pollo Pan Fruta	**13** Garbanzos estofados Caballa al ajoarriero Pan Fruta	**14** Sopa de picadillo con huevo duro Ragout de ternera Pan Fruta
17 Patatas guisadas Lomo a la normanda Pan Fruta	**18** Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao con ensalada Pan Lácteo	**19** Judías verdes con tomate Tortilla de patatas y calabacín con ensalada Pan Fruta	**20** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta	**21** Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Pan Fruta
TIERRA DE SABOR **24** Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Fruta	**25** Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno con ensalada Pan Fruta	**26** Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de puerros Pan Lácteo	**27** Lazos con salsa carbonara Tortilla de francesa con ensalada Pan Fruta	**28** Menestra a la asturiana Calamares a la romana con ensalada Pan Fruta

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