serunion educa

MENÚ

BASAL

MENU CTH PALENCIA - MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	**03** *Coditos a la boloñesa* *Merluza a la crema con finas hierbas* *Fruta fresca*	**04** *Menestra salteada con jamón* *Hamburguesa mixta al horno con kétchup* *Fruta fresca*	**05** *Garbanzos estofados* *Tortilla de patata con ensalada* *Fruta fresca*	**06** *Crema de calabacín* *Atún en salsa napolitana con ensalada* *Lácteo*
09 *Alubias blancas estofadas* *Caballa en salsa de verduras con lechuga* *Fruta fresca*	**10** *Crema de zanahorias* *Pechuga pollo con salsa de miel y mostaza y ensalada* *Fruta fresca*	**11** *Judías verdes con patatas y jamón* *Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria* *Fruta fresca*	**12** *Paella mixta* *Merluza con ajo y perejil y ensalada* *Fruta fresca*	**13** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Lácteo*
16 *Alubias pintas con arroz* *Merluza en salsa de puerros* *Fruta fresca*	**17** *Crema de verduras* *Albóndigas mixtas con salsa y patatas* *Fruta fresca*	**18** *Coliflor rehogada* *Guiso de pavo estofado con ensalada* *Fruta fresca*	**19** *Lentejas estofadas* *Tortilla de patata con ketchup* *Fruta fresca*	**20** *Sopa de ave con lluvia* *Abadejo en salsa de zanahoria con ensalada* *Lácteo*
23 *Crema de calabacín* *Estofado de cerdo con lechuga y aceitunas* *Fruta fresca*	**24** ***"MENÚ TIERRA DE SABOR"*** *Lentejas a la hortelana* *Pollo en salsa de manzana con ensalada* *Pera*	**25** *Patatas a la riojana* *Tortilla francesa con ensalada* *Fruta fresca*	**26** *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta fresca*	**27** ***DIA DEL CELIACO*** *Sopa de pollo con arroz* *Revuelto de patatas y cebolla* *Lácteo*
30 *Crema de calabaza* *Albóndiga mixta con salsa y patatas dado* *Fruta fresca*	**31** *Fabada asturiana* *Tortilla francesa con ensalada* *Fruta fresca*			***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***

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 · sea · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN