MENÚ: BASAL OCTUBRE 24 CEIP ASTRÓNOMO ZARZOSO

serunion educa

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos	1 VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0 VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62 VICHESSOYSE MUSLITO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	2 VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45 VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57 ESPAGUETIS A LA ITALIANA CON QUESO TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1, 2, 3 2º: 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	3 VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34 LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y CALABACÍN SALTEADO 1º: 1 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA PAN BLANCO	4 VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36 BRÓCOLI SALTEADO CON CEBOLLA Y AJO ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
7 VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89 VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11 CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	8 VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14 ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES ABADEJO EN SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA 1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	9 VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: - 4, 5, 6 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	10 VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02 JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA 1º: - 2º: -2, 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	11 VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49 SOPA DE GARBANZOS Y PASTA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
14 VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16 VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79 ARROZ A LA NAPOLITANA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1º: - 2º: - YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	15 VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51 VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76 SOPA DE MAÍZ LOMO EN SALSA RUBIA Y ZANAHORIA 1º: 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	16 VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66 ESPIRALES INTEGRALES A LA ITALIANA Y QUESO GALLO DE SAN PEDRO CON PIMIENTOS Y CALABACÍN Y ENSALADA DE LECHUGA 1º: 1, 2, 3 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	17 VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS 1º: - 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	18 VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6 VERDURA TRICOLOR ABADEJO A LA MARINERA CON GUISANTES 1º: - 2º: -4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
21 VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 1, 3 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	22 VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56 GARBANZOS CON CHAMPIÑONES GALLO SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS 1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	23 VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8 JUDÍAS VERDES CON PATATA LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE 1º: - 2º: - YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	24 VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78 CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	25 VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09 ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE 1º: - 2º: 1, 2, 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
28 VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91 LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO ABADEJO EN SALSA MARINERA 1º: 1 2º: 4, 5, 6 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	29 VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70 SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS 1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	30 VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26 ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO CON SALSA RUBIA Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	31 VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67 ARROZ A LA ZARAGOZANA MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	

serunion

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR

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
- carne > huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

www.serunion.es