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 AMAR · sedca · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

CERVANTES VALENCIA - Menú Basal - OCTUBRE / OCTUBRE 2024

La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona. **L'arròs que s'utilitza en aquest menú és de dominació d'origen de València** 	**MARTES / DIMARTS 01** *734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas LLentilles castellanes **Tortilla** con jamón serrano **Truita** amb pernil Fruta de temporada /**Pan integral** Fruita de temporada /**Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 02** *521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de fideos Sopa de fideus Pollo con verduras campestres Pollastre amb verdures campestres Fruta de temporada /Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 03** *562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de verduras Crema de verdures Hamburguesa de pollo con verduras Hamburguesa de pollastre amb verdures Fruta de temporada /Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 04** *621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta al pesto Pasta al pesto Merluza con guisantes Lluç amb pesols Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 07 *703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef *Sopa de cocido con garbanzos ECO* Sopa d'olla amb cigrons ECO Pollo al horno con mazorca de maíz Pollastre al forn amb panotxa de dacsa Fruta de temporada/ Pan blanco Fruita de temporada / Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 08** ***MENÚ DE LA COMUNITAT VALENCIANA*** *754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g* *Ensalada valenciana* Amanida valenciana **Croquetas de pollo** **Croquetes de pollastre** **Arroz a la cubana** **Arròs a la cubana** Coca de llanda /**Pan integral** Coca de llanda /**Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 09** **FESTIVO/ FESTIU**	**JUEVES / DIJOUS 10** *602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de calabaza Crema de carabassa Merluza a la marinera Lluç a la marinera Yogur/Pan blanco Iogurt/Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 11** *618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g* Ensalada completa Amanida completa Pasta con verduras Pasta amb verdures Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 14 *611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Canelones de espinacas Canelons d'espinacs Merluza a la marinera Lluç a la marinera Yogur/Pan blanco Iogurt /Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 15** *771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de boniato Crema de moniato Cabeza de lomo con pisto Cap de llom amb samfaina Fruta de temporada/**Pan integral** Fruita de temporada /**Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 16** *614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef **Garbanzo ECO** con verduras de temporada **Cigrons ECO** amb verdures de temporada Tortilla de queso con zanahoria Truita de formatge amb carlota Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 17** *623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de verduras Sopa de verdures **Pollo al horno con brocoli** **Pollastre al forn amb brocoli** Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 18** *618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g* Ensalada completa Amanida completa Arroz de secreto y setas Arròs de secret i setes Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 21 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de fideos Sopa de fideus Ragout de cerdo con cous cous Ragout de porc amb cous cous **Yogur ELS MASSETS** /Pan blanco **Iogurt ELS MASSETS**/Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 22** *677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef **Lentejas ECO** castellanas **Llentilles ECO** castellanes Tortilla de patata con queso manchego Truita de creïlles amb formatge manxec Fruta de temporada/**Pan integral** Fruita de temporada /**Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 23** *612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de alubias *Crema de fesols* Lágrimas de pollo con salsa de yogur Llagrimes de pollastre amb salsa de iogurt Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 24** *618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta tapenade Pasta tapenade Salmón fresco en salsa de puerros Salmó fresc amb salsa de porros Lluç a la vizcaína Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**VIERNES / DIVENDRES 25** *562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g* Tosta de hummus de berenjena Tosta d'hummus d'alberginia Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc
LUNES / DILLUNS 28 *720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Fideuá de verduras Fideuà de verdures Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Yogur/Pan blanco Iogurt /Pa blanc	**MARTES / DIMARTS 29** *771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Lomo al horno con verduras Llom al forn amb verdures Fruta de temporada/**Pan integral** Fruita de temporada /**Pa integral**	**MIÉRCOLES / DIMECRES 30** *612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef **Lentejas ECO** castellanas **Llentilles ECO** castellanes Tortilla de patata con queso manchego Truita de creïlles amb formatge manxec Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**JUEVES / DIJOUS 31** *609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de cocido con garbanzos ECO Sopa d'olla amb **cigrons ECO** Pollo al horno con patatas Pollastre al forn amb creïlles grilló Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc	**AMANIDA** **Les amanides inclouran un ingredient del xef** **Aquest mes seran:** -Carlota -Cogombre - Ou -Ceba -Poma